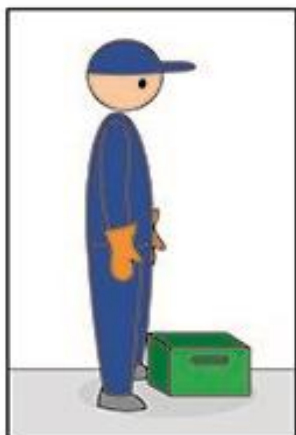


# MON DOS, JE LE RESPECTE

## SOULEVEZ EN DOUCEUR



Placez-vous au dessus de la charge, vos pieds encadrant la charge et légèrement décalés.

Pliez les jambes pour saisir la charge tout en conservant le dos droit.



Remontez la charge en la gardant près du corps - Relevez-vous à la force des jambes et des cuisses - Gardez le dos droit.

Transportez la charge bras tendus en la maintenant près du corps.



## QUELQUES RÈGLES POUR PRÉSERVER VOTRE DOS



Gardez toujours le dos droit



Maintenez les épaules parallèles aux hanches



Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition



Portez les charges près du corps



Ne placez jamais les charges lourdes au sol



Poussez les charges plutôt que les tirer

