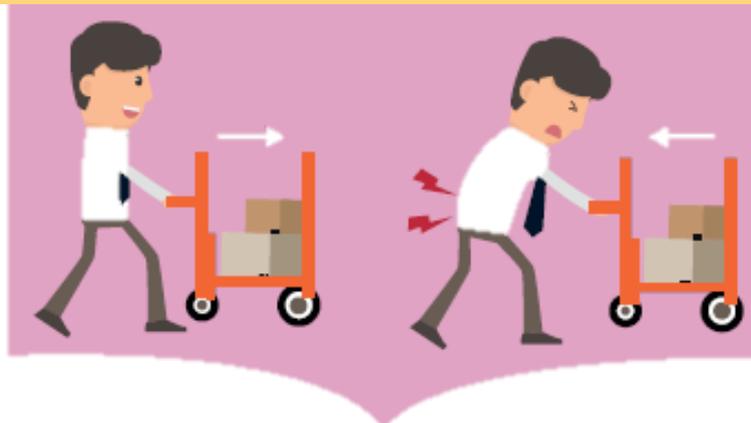


POSTURES, PORT DE CHARGES ET MANUTENTIONS MANUELLES

La manutention manuelle désigne « toute opération de transport ou de soutien d'une charge : levage, pose, poussée, traction, port, déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs » (Article R 4541-2 du Code du travail).

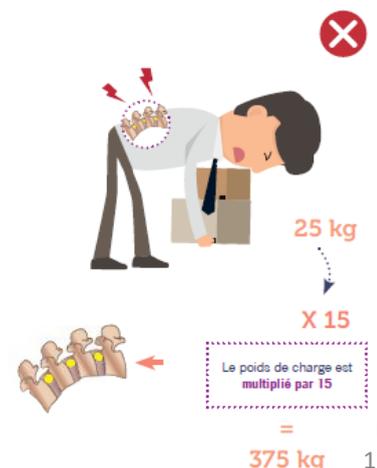
Anticiper avant de passer à l'action :

« Il faut porter avec sa tête avant de porter avec ses bras »



Principes de base :

1. Se rapprocher le plus possible de l'objet
2. Assurer la prise des mains
3. Rechercher l'équilibre
4. Utiliser la force des cuisses
5. Ne pas courber ou cambrer le dos
6. Garder la charge le plus près du corps



POINTS DE VIGILANCE

- Quel que soit le poids de charge, attention à la façon dont vous soulevez
- Éviter de porter plusieurs fois la même charge
- Se positionner dans l'axe de la charge pour éviter les rotations

PENSER À ORGANISER SON TRAVAIL

- ✓ Anticiper vos actions
- ✓ Si possible utiliser le matériel mis à disposition pour transporter cette charge
- ✓ Évaluer la charge à transporter
- ✓ Dégager le parcours de votre déplacement
- ✓ Si aucune possibilité d'aide mécanique : application des principes de base

