

Manutention manuelle de charges



Charge légère :

- ▼ Balancer sa jambe vers l'arrière.
- ▼ Ne surtout pas se pencher le dos droit.
- ▼ Vérifiez si on ne peut pas faire rouler basculer ou glisser la charge.
- ▼ Dégager le passage avant de l'emprunter les bras chargés.



Charge moyenne à lourde :

- ▼ Placez vos pieds en bon appui sur le sol, autour et légèrement écartés de la charge.
- ▼ Fléchissez les jambes tout en gardant le dos bien droit (regarder devant soi).
- ▼ Prendre la charge à pleines mains et la maintenir près du corps. Se redresser en utilisant la force de ses jambes et en gardant le dos droit.

Danger TMS dos



Charge très lourde :

- ▼ Demandez de l'aide à vos collègues ou/et servez-vous des moyens adaptés : par exemple soulever un côté de la charge et glisser un chariot à roulettes dessous.



D'une manière générale :

- ▼ Servez-vous de votre environnement : prenez appui sur le mobilier par exemple avant de vous pencher en avant, cela soulagera d'autant votre dos.

Lors du transport de la charge, la conserver contre son corps.

- ▼ N'hésitez pas à faire des pauses pour récupérer après un effort.
- ▼ Ne faites pas d'efforts à froid ou après avoir maintenu une station assise prolongée sans faire au préalable quelques mouvements d'échauffement.

