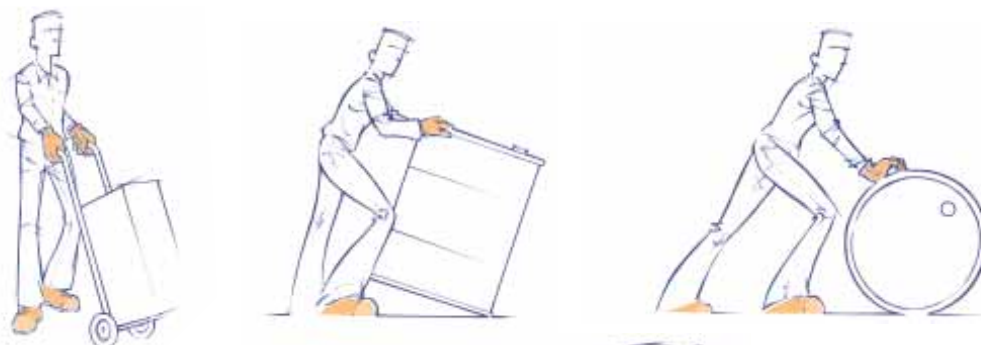


MANUTENTION MANUELLE DES CHARGES



AVANT toute manutention

- Munissez-vous des **équipements de protection individuelle** adéquats :
 - Chaussures de sécurité, surtout si vous manipulez de lourdes charges
 - Gants de protection pour éviter toute coupure, blessure
- Pensez à utiliser des **moyens de manutention** appropriés (diable, transpalette, ...) pour vous faciliter la tâche
- Vérifiez si vous ne pouvez pas faire **rouler, basculer** ou **glisser la charge** plutôt que de vouloir la soulever
- **Retirez tout obstacle** encombrant le lieu de passage



PENDANT la manutention

Charge légère

- **Balancez votre jambe** vers l'arrière pour la ramasser



Charge moyenne

- 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**
- Prenez la charge à **pleines mains** et non du bout des doigts (utilisez les poignées ou les bords solides de la charge)
- Gardez la **charge près du corps**
- Redressez-vous en utilisant la **force de vos jambes**
- Soulevez et portez la charge **bras tendus**



Charge lourde ou trop encombrante

- Demandez de l'**aide** au lieu de vouloir porter seul la charge



CONSEILS

- Pour prendre quelque chose à **l'intérieur d'une caisse**, prenez **appui** sur le bord de la caisse et **balancez** votre jambe vers l'arrière
- Pour **déplacer une caisse** de la droite vers la gauche (et vice versa), bougez vos pieds pour éviter de vous tordre le dos
- N'hésitez pas à faire des **pauses** pour récupérer