

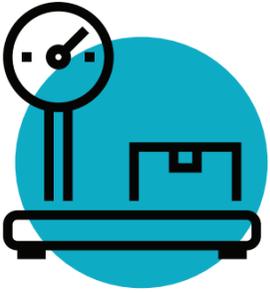
Manutention manuelle de matériaux

La manutention manuelle de matériaux comprend les activités qui consistent à soulever, abaisser, pousser, tirer, porter, manipuler et déplacer des charges.

WorkplaceNL

Health | Safety | Compensation

Ayez un plan avant de commencer



Testez le poids de la charge.



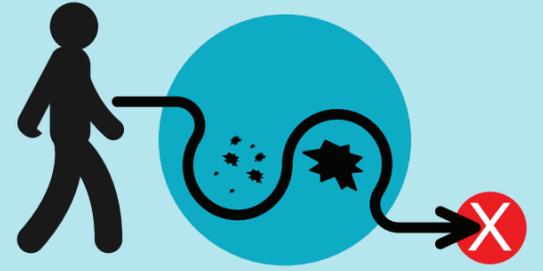
Réchauffez vos muscles d'abord.



Utilisez des aides mécaniques lorsque c'est possible, (p.ex. lève-palette, chariot, table réglable en hauteur).

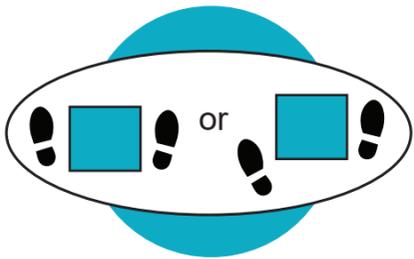


Soyez très prudent avec les objets encombrants, les surfaces glissantes, les liquides, et le contenu qui peut se déplacer.

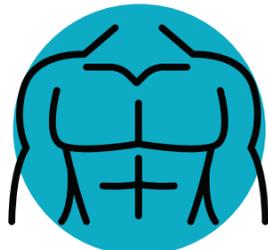


Inspectez votre trajet et éliminez les dangers.

En prenant un chargement



Élargir votre position pour plus de stabilité.



Raffermir votre tronc.



Plier les hanches et garder le dos droit.

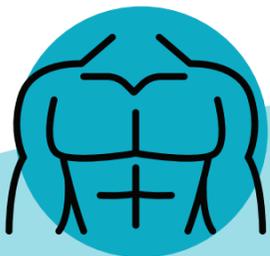


Saisir l'objet avec une prise ferme. Utiliser des poignées si possible.



Demander de l'aide si une charge est trop lourde, ne tentez pas de la soulever.

Lors de la manipulation/du transport



Continuer à garder le tronc ferme pour toute la durée du soulèvement.



Porter la charge centrée, avec la partie la plus lourde contre votre tronc.



Faire de petits pas.

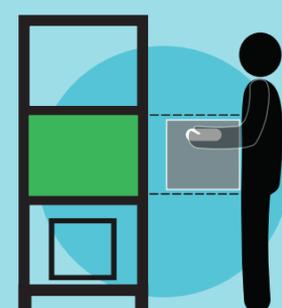


S'il faut tourner, pivoter ou tourner avec vos pieds.

Pour déposer une charge



Poser la charge sur le bord de la surface (p.ex. table, étagère), ajuster la position de la main et pousser la charge en place.



Placer les objets fréquemment soulevés au niveau de la taille ou entre la mi-cuisse et la hauteur de la poitrine.