

# Manual Materials

## Handling

[MMH] is the most common cause of occupational fatigue and lower back pain



lifting

lowering



pushing

pulling



carrying

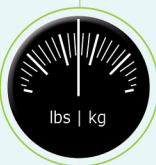
holding

## before lifting



Check to see if mechanical lifting aids are available.

Assess/identify the weight of the load.



Get help with heavy or awkward loads.

Ensure that the load is free to move.

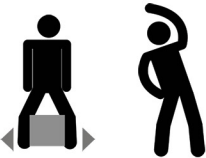


Check that the path is clear and free of grease, oil, water, and objects.

Ensure that you can lift the load without over-exertion.



## safe lifting tips



Prepare for the lift by warming up your muscles.

Stand close to the load and face the direction you intend to move.



Keep arms straight and abdominal muscles tight.



Avoid twisting, side bending, and carrying loads with only one hand.

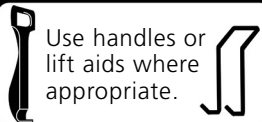
Be sure you have a good grip on the load.



Lift smoothly, without jerking.

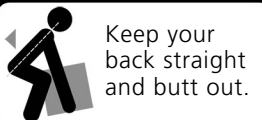


Lift with your legs and body weight, not with your back.



Use handles or lift aids where appropriate.

Tuck chin into your chest.



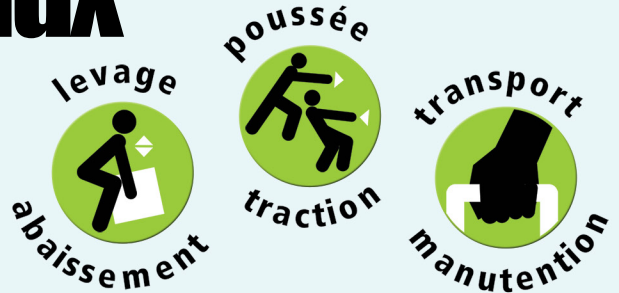
Keep your back straight and butt out.

Lift load as close to and as centred to body as possible.



# Manutention manuelle des matériaux

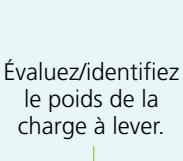
La « MMM » est la cause la plus fréquente de fatigue et de douleurs au bas du dos.



## Avant de lever



Vérifiez si des moyens mécaniques sont à votre disposition.



Évaluez/identifiez le poids de la charge à lever.



Demandez de l'aide pour les charges lourdes ou encombrantes.



Vérifiez si l'article peut être déplacé.

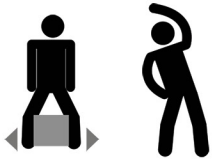


Assurez-vous d'être en mesure de lever la charge sans effort excessif.

Veillez à ce que votre parcours soit dégagé et exempt de graisse, d'huile, d'eau et d'objets.



## Conseils pour un levage sans danger



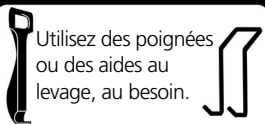
Préparez-vous en vous échauffant les muscles.

Placez-vous près de la charge et dans la direction que vous allez emprunter.

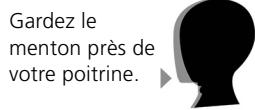
Tenez les bras bien droits et contractez les muscles abdominaux.



Évitez de vous tourner, de vous pencher de côté et de transporter des charges d'une seule main.



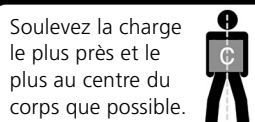
Utilisez des poignées ou des aides au levage, au besoin.



Gardez le menton près de votre poitrine.



Gardez le dos bien droit et les fesses vers l'extérieur.



Soulevez la charge le plus près et le plus au centre du corps que possible.

Utilisez vos jambes et le poids de votre corps, pas votre dos.

