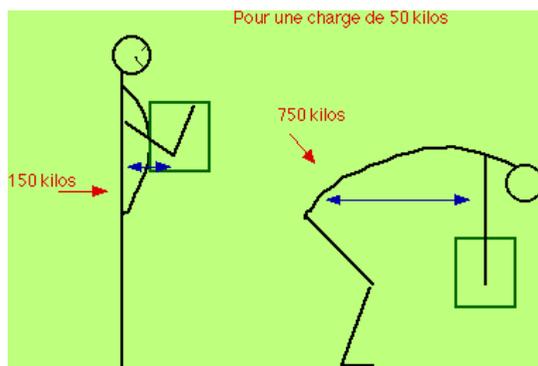
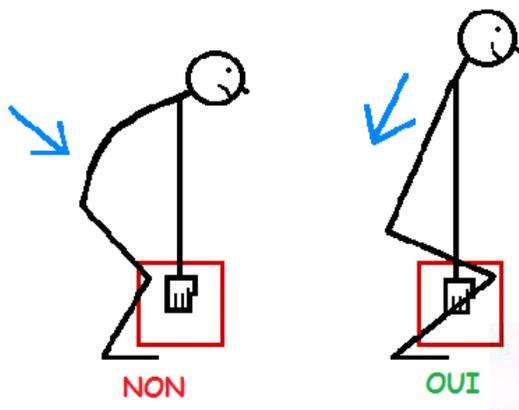


Conseils pour une bonne technique de levage



- **Penser avant de soulever/manutention**

Planifier l'opération : Où la charge doit elle être placée ? Des aides mécaniques sont-elles possibles ? Est-il possible de poser la charge à mi-chemin, sur un support tel que banc ou table ? Retirer les obstacles tels que matériaux d'emballage

- **Employer une bonne posture**

Au début de la manœuvre, pour ne pas vouter le dos, fléchir entièrement les jambes

- **Garder la charge près de la taille**

Maintenir la charge près du corps, le côté le plus lourd près du corps, cela est mieux que de la saisir uniquement fermement avec les mains.

Si l'approche au plus près de la charge n'est pas possible, la faire glisser vers le corps avant de la soulever.

- **Adopter position stable**

Garder les pieds écartés avec une jambe légèrement vers l'avant pour maintenir l'équilibre. Déplacer les pieds pour maintenir l'équilibre pendant le levage. Éviter les vêtements serrés et chaussures inadéquates qui pourraient nuire au mouvement. Porter les chaussures de sécurité.

- **Ne pas fléchir le dos en soulevant**

Soulever la charge dès que vous commencez à vous redresser avec les jambes.

- **Eviter de tordre le dos**

Epaules et hanches sont face à la charge ; si vous devez tourner, déplacez les pieds, en soulevant la charge, cela évite la torsion du tronc.

- **Garder la tête haute pendant la manipulation**

Regardez devant vous et non vers le bas, une fois que la charge est maintenue en toute sécurité.

- **Bouger doucement**

La charge ne doit pas être arrachée, ni le déplacement saccadé, cela pourrait rendre le contrôle de la manœuvre plus difficile et source de blessure.

- **Poser la charge puis ajuster**

Si un positionnement précis de la charge est nécessaire, posez-la à hauteur puis faites-la glisser.

- **Ne pas soulever ou supporter plus que ce qui peut être facilement géré**

Evaluer correctement ce que vous pouvez porter. En cas de doute demander conseil ou de l'aide.

