













## Principes de base pour une manutention sécuritaire

À éviter		Recommandée	
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos fléchis</li> <li>• Charge éloignée du corps</li> <li>• Prise instable</li> </ul>	2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos droit</li> <li>• Charge près du corps</li> <li>• Prise stable</li> </ul>
3	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• La charge est manipulée au-dessus de la hauteur des épaules</li> <li>• Le dos est en hyperextension</li> </ul>	4	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• La charge est manipulée à la hauteur de la ceinture</li> <li>• Le dos n'est pas en hyperextension</li> </ul>
5	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le centre de gravité de la charge est loin du corps</li> <li>• La charge est instable</li> <li>• Les poignets sont en flexion</li> </ul>	6	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le centre de gravité de la charge est près du corps</li> <li>• La stabilité est assurée</li> <li>• Les poignets ne sont pas en flexion</li> </ul>
7	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pieds et les épaules ne sont pas alignés face à la charge</li> <li>• Le dos n'est pas droit</li> </ul>	8	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pieds et les épaules sont alignés face à la charge</li> <li>• Le dos est bien droit</li> </ul>
9	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genoux droits</li> <li>• Dos fléchis</li> <li>• Charge éloignée du corps</li> <li>• Prise instable</li> </ul>	10	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genoux fléchis</li> <li>• Dos droit</li> <li>• Charge près du corps</li> <li>• Prise stable</li> </ul>
11	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge soulevée seulement d'un côté</li> </ul>	12	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge bien répartie de chaque côté</li> </ul>