



Manutention

Conseils pour adopter les bonnes pratiques

Quelques conseils pratiques



Utilisez les appareils
de levage
à votre disposition



Travaillez en équipe
si possible



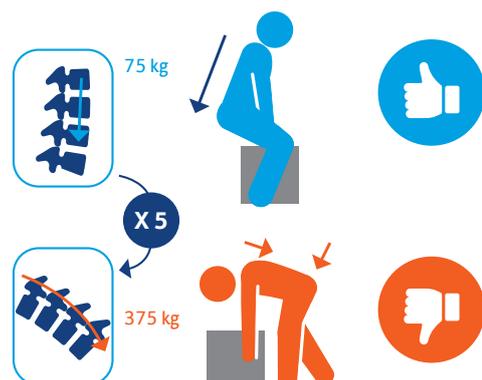
Portez vos Équipements
de Protection Individuelle
(EPI)

Les bons gestes pour préserver mon dos

- Travaillez dans un espace dégagé.
- Évaluez la charge avant de la soulever.
- N'entamez une manutention que si vous savez où vous allez déposer la charge.
- Poussez plutôt que tirer.
- Glissez plutôt que soulever.
- Gagnez votre « caisson abdominal ».
- Utilisez le côté droit et le côté gauche / alternez les postures.

Évitez la pression sur vos lombaires

Selon la posture, pour une charge de 25 kg, la force s'exerçant au niveau des vertèbres lombaires est de 75... ou 375 kg !



Les bons gestes pour préserver mon dos



Prenez appui (avec la main, les cuisses...):
> sur des parties fixes ;



> sur vous-même.



Portez la charge contre vous.



Effectuez une fente en avant
ou une fente latérale.



Posez un genou au sol.



Aidez-vous du genou pour donner
un élan vers l'avant.



Effectuez un balancier,
donnez aussi de l'élan.



Fléchissez les jambes.



Équilibrez les charges
(ne pas porter tout d'un seul côté).

Pour aller plus loin...

Des formations à la manutention sont proposées. Parlez-en à votre employeur !

- Formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)
- Sensibilisation à la manutention et aux postures proposée par Prévention Santé Travail Landes

