

Pas d'accidents de travail depuis...284 jours

GESTES ET POSTURES

MON DOS, JE LE RESPECTE

SOULEVEZ EN DOUCEUR



Placez-vous au dessus de la charge, vos pieds encadrant la charge et légèrement décalés.

Piez les jambes pour saisir la charge tout en conservant le dos droit.



Remontez la charge en la gardant près du corps - Relevez-vous à la force des jambes et des cuisses - Gardez le dos droit.

Transportez la charge bras tendus en la maintenant près du corps.



QUELQUES REGLES POUR PRESERVER VOTRE DOS



Gardez toujours le dos droit



Maintenez les épaules parallèles aux hanches



Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition



Portez les charges près du corps



Ne placez jamais les charges lourdes au sol



Poussez les charges plutôt que les tirer



Le respect de ces quelques règles peut améliorer votre confort au travail ; alors pensez -y!