

# LA MANUTENTION

J'évalue la charge du colis avant de le soulever. Si ce dernier me semble lourd, j'écarte les pieds, je fléchis les genoux et je rapproche le colis de moi avant de le soulever.

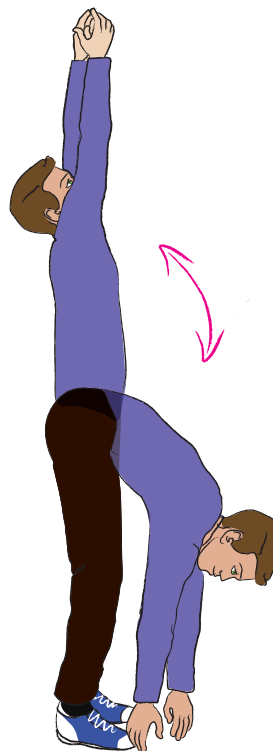


Je rapproche les charges lourdes de moi lorsque je les transporte. Quand je le peux je répartis les charges entre chaque bras.



Je me rapproche le plus possible des objets en hauteur à l'aide d'un escabeau stable.

Pour diminuer le risque de me faire mal en attrapant un objet en hauteur, je m'entraîne régulièrement à réaliser ce mouvement pendant la journée.



Pour diminuer le risque de me faire mal en me penchant vers l'avant, je m'entraîne régulièrement à réaliser ce mouvement pendant la journée.



Si la charge est légère je peux me pencher vers l'avant sans prendre de précaution particulière.

La manutention est un exercice physique, pour mieux le réaliser il faut s'entraîner !