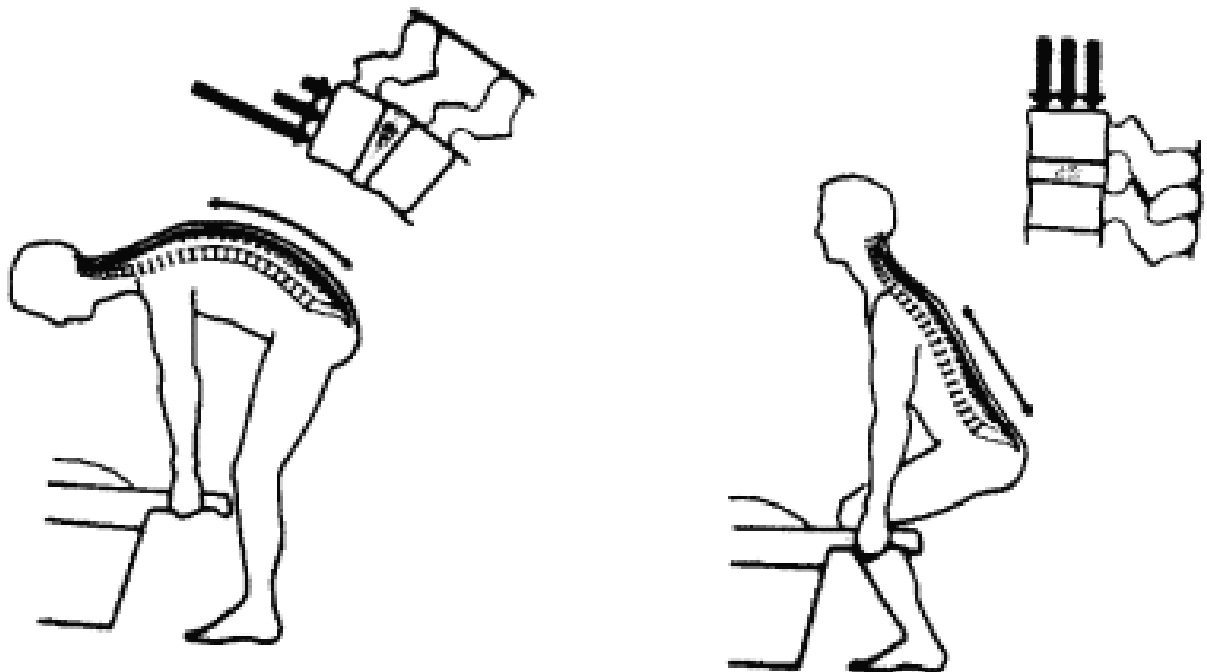


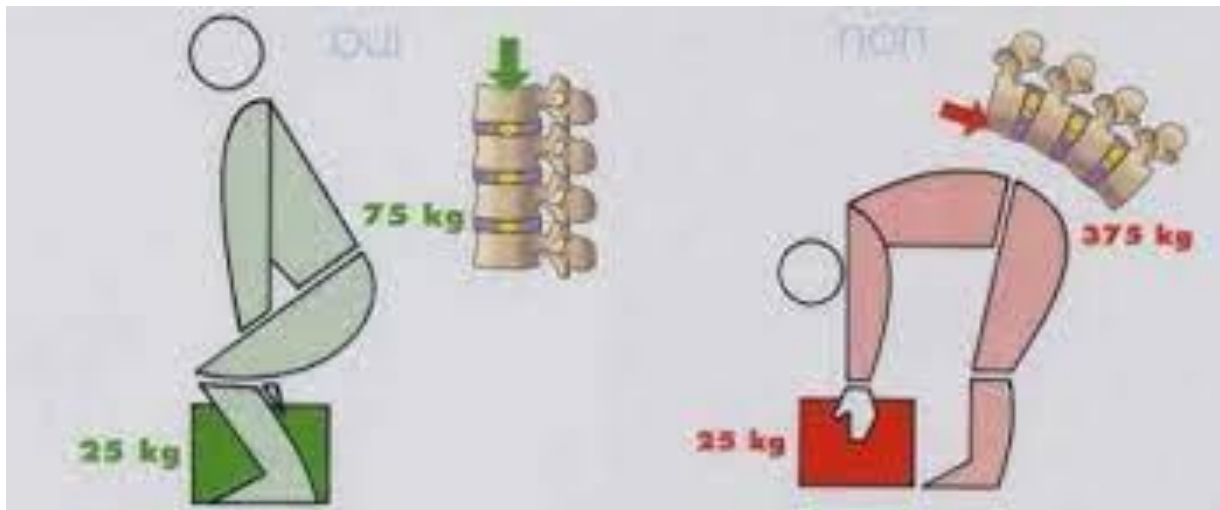
Pour limiter la survenue des douleurs aux : DOS, EPAULES, REINS, COU, LES PROBLEMS DE NERFS ou TOUTE AUTRE DOULEURS, **03**

CONSEILS à suivre : **DDE**

- (1) Réduire la **DISTANCE** de déplacement
- (2) Protéger votre **DOS**
 - Ne pas courber le dos
 - Ne pas tordre le dos
- (3) Garder votre **EQUILIBRE**
 - Que la charge soit plus près du corps
 - Que la charge soit équilibrée pendant le déplacement

LES 03 CONSEILS = DDE





Pour limiter la survenue des douleurs aux : DOS, EPAULES, REINS, COU, LES PROBLEMS DE NERFS ou TOUTE AUTRE DOULEURS, **03**

CONSEILS à suivre : **DDE**

(4) Réduire la **DISTANCE** de déplacement

(5) Protéger votre **DOS**

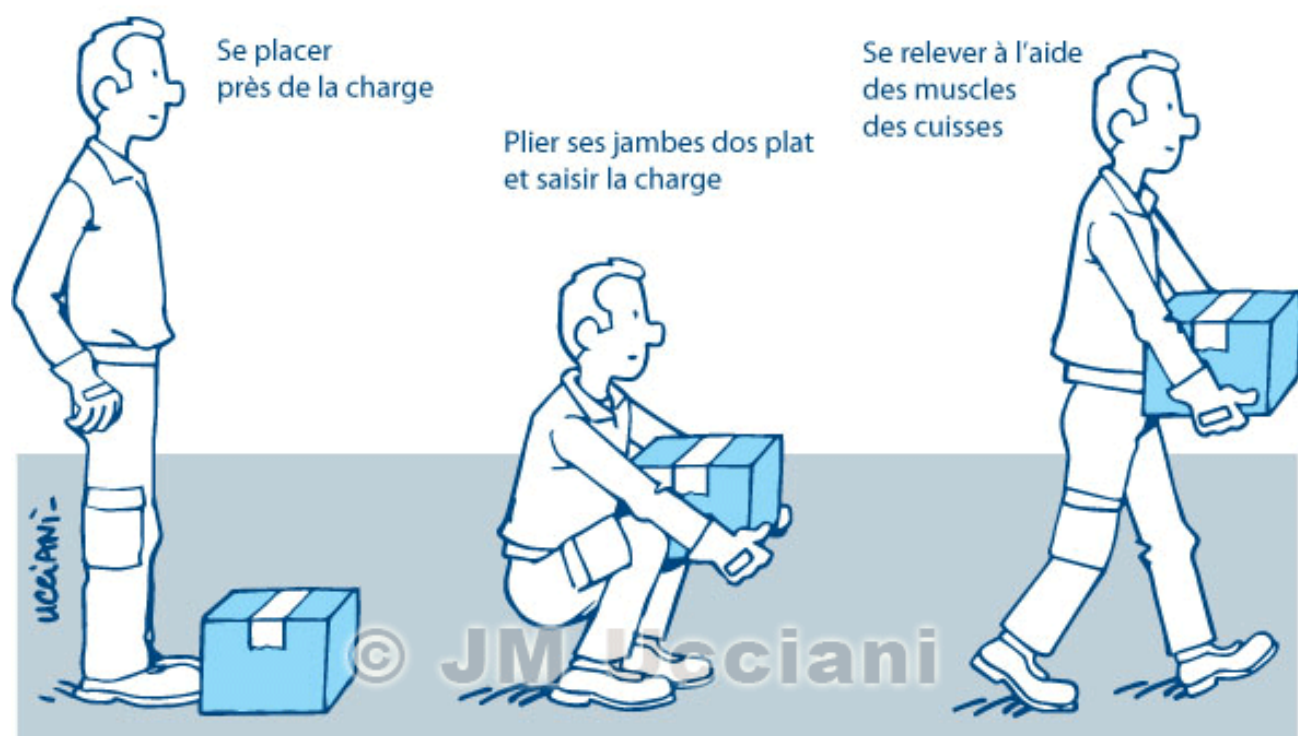
- Ne pas courber le dos
- Ne pas tordre le dos

(6) Garder votre **EQUILIBRE**

- Que la charge soit plus près du corps
- Que la charge soit équilibrée pendant le déplacement

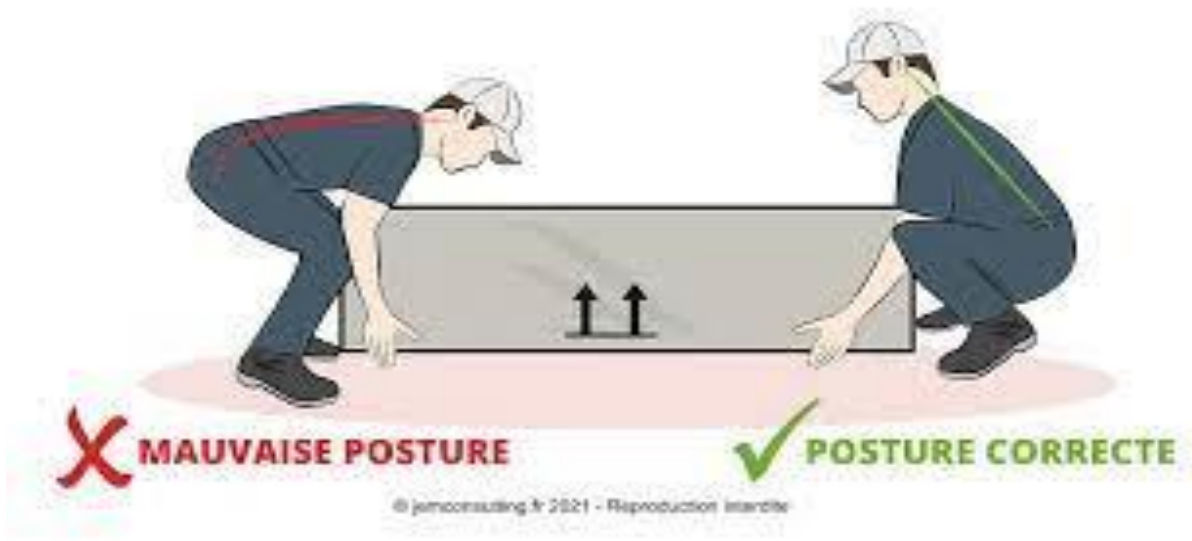
LES 03 CONSEILS = DDE

Manutention manuelle, les bonnes pratiques



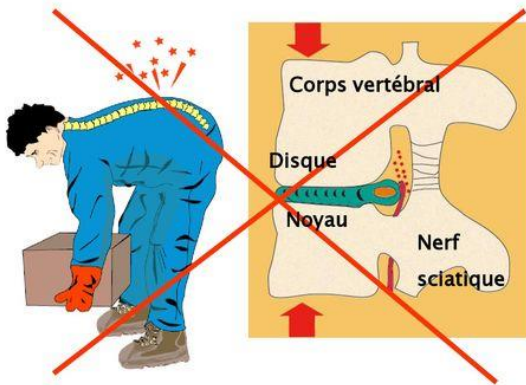


 **PORT DE CHARGE
PLIER LES GENOUX ET
PRESERVER VOTRE DOS**



Vérifier les gestes et les postures de travail

Mauvaise posture



Il ne faut jamais soulever une charge et effectuer une torsion du corps.

Bonne posture

Le dos doit être droit

La charge doit être près du corps



Les jambes doivent être suffisamment écartées pour obtenir une bonne stabilité du corps

La verticale menée par le centre de gravité doit passer dans le polygone de sustentation pour maintenir l'équilibre

LE SAVIEZ-VOUS ?
LE SAVIEZ-VOUS ?
LE SAVIEZ-VOUS ?

COMMENT PRÉSERVER SON DOS LORSQUE L'ON PORTE UNE CHARGE LOURDE ?



Stable sur vos jambes,
mettez vous face à la charge
et fléchissez vos genoux



Saisissez fermement la
charge au plus près du corps
avec le dos bien droit

#EFFICIENCETECONSEILLE

MON DOS, JE LE RESPECTE

SOULEVEZ EN DOUCEUR



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

Pliez 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



CHECK YOUR BODY POSTURE



03 CONSEILS à suivre : DDE

(7) Réduire la **DISTANCE** de déplacement

(8) Protéger votre **DOS**

- Ne pas courber le dos
- Ne pas tordre le dos

(9) Garder votre **EQUILIBRE**

- Que la charge soit plus près du corps
- Que la charge soit équilibrée pendant le déplacement