



**IL EST IMPORTANT QUE CE
COMMUNIQUÉ SOIT AFFICHÉ,
EN TOUT TEMPS AU TABLEAU
DE SANTÉ ET SÉCURITÉ AU
TRAVAIL.**

SSTCOM - Novembre 2002

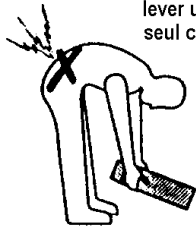
COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Manutention

Levage de boîtes



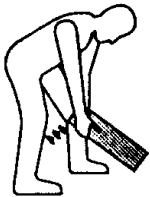
Ranger les boîtes à la hauteur
de la taille.



Ne pas se plier en
deux et tenter de
lever une boîte d'un
seul coup.

Pour soulever une boîte du plancher

1 Mettre la boîte
debout.



2 Placer un genou
contre la boîte.



3 Attirer la boîte vers
sol en la glissant le
long de la cuisse.



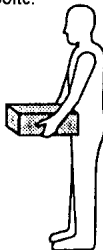
4 Déposer la boîte
sur la cuisse de
l'autre jambe.



5 Se lever tout
droit.



6 Marcher le dos droit
en transportant la
boîte.



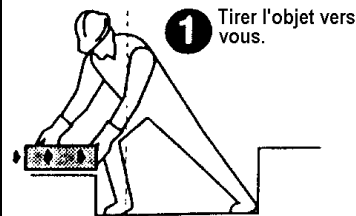
H:\SanteSecurite\Communique\2002\SSTCOMNov2002.wpd

Transfert du poids



RÉDUIRE la charge pour le dos en transférant le poids. Déplacer le poids corporel d'une jambe à l'autre. Un mouvement équilibré aide à déplacer la charge.

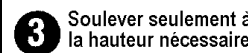
EXÉCUTER les étapes de mouvement suivantes pour soulever des objets lourds comme les suivants: sac de sel, pierres de terrasses, dalles de trottoir, blocs de ciment.



1 Tirer l'objet vers
vous.



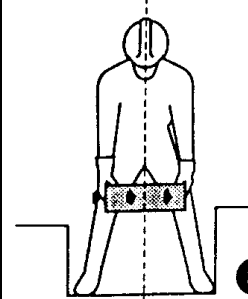
2 Faire porter votre
poids du côté de
l'objet à lever.



3 Soulever seulement à
la hauteur nécessaire.



4 Faire passer votre
poids à l'autre jambe.



5 Pousser l'objet
en place.

SOYEZ TOUJOURS PRUDENTES ET PRUDENTS