

3 PRINCIPES À RESPECTER

1 Maintenir l'alignement naturel de la colonne vertébrale

2 Utiliser le bon groupe musculaire

3 Utiliser la charge et l'environnement à son avantage

10 TRUCS ET ASTUCES POUR RESPECTER LES PRINCIPES ET ÊTRE PLUS SÉCURITAIRE LORS DE LA MANUTENTION



1 **ÉVALUER** et **PLANIFIER** avant de manutentionner

2 Garder la charge le **PLUS PRÈS POSSIBLE DU CORPS**

3 Favoriser l'effort des **JAMBES** surtout lors d'efforts importants

4 Glisser, rouler, laisser la charge **EN APPUI** le plus longtemps possible

5 Placer les pieds dans la **DIRECTION DU MOUVEMENT**

6 **POUSSER** plutôt que tirer

7 **ÉQUILIBRER** les charges de chaque côté **DU CORPS**

8 **S'ÉTIRER** plusieurs fois par jour

9 **UTILISER** les **AIDES MÉCANIQUES** le plus souvent possible

10 **RESPECTER** sa capacité **kg**

