PRINCIPES & FONDEMENTS EN MANUTENTION

Entrac

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



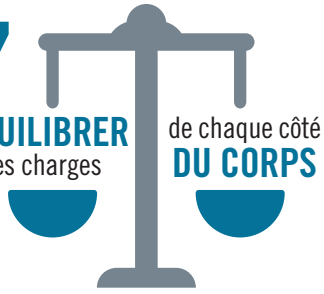
5. Placer les pieds dans la DIRECTION DU MOUVEMENT



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



Entrac inc. © Tous droits réservés