



Le port de charges

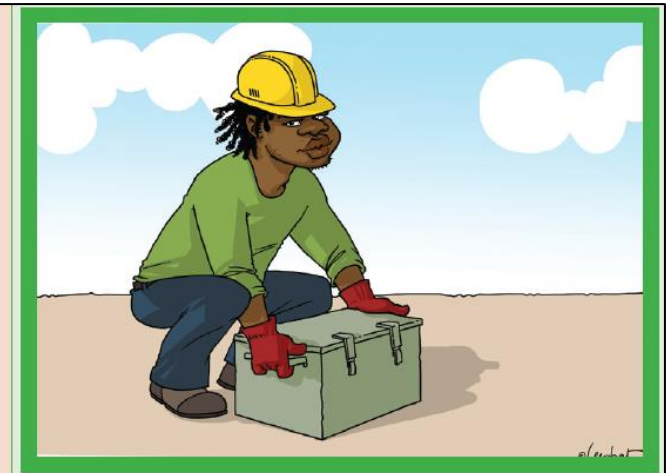
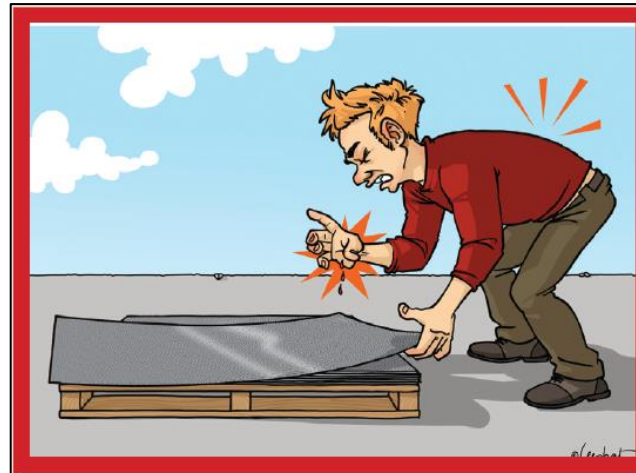


En vous positionnant correctement pour les manutentions, vous évitez :

- les blessures à la tête, aux mains et aux pieds,
 - les lésions à la colonne vertébrale.

Utilisez des EPI :

- ✓ un casque pour prévenir les lésions à la tête,
- ✓ des gants pour éviter les piqûres et les coupures,
- ✓ des chaussures ou des bottes de sécurité pour éviter les blessures aux pieds.



Avant toute manipulation, dégagez les accès que vous allez emprunter pour éviter les glissades ou les chutes.



Une personne seule ne peut jamais lever plus de 25 kg. Pour lever une charge de plus de 50 kg, utilisez des accessoires mécaniques. Ne soulevez jamais une charge avec le dos courbé.

Lorsque vous soulevez une charge :

- 1) placez vos pieds de part et d'autre de la charge,
- 2) accroupissez-vous ensuite,
- 3) gardez la colonne vertébrale bien droite,
- 4) utilisez les muscles de vos cuisses,
- 5) les bras restent tendus, la charge reste le plus près possible du corps.



Ne transportez jamais une charge à hauteur des yeux. Vous pourriez tomber en raison du manque de visibilité ou encore trébucher.

Faites attention aux personnes qui viennent de l'autre côté lorsque vous portez des objets d'une certaine longueur (planches, échelles, ...).





Responsable diffusion de la causerie : _____

Nom	Prénom	Date	Signature





Responsable diffusion de la causerie : _____

Nom	Prénom	Date	Signature





Responsable diffusion de la causerie : _____

Nom	Prénom	Date	Signature





Commentaires et retours des participants à la TBM* :

*relater les réactions, remarques négatives ou positives des participants suite à la TBM

