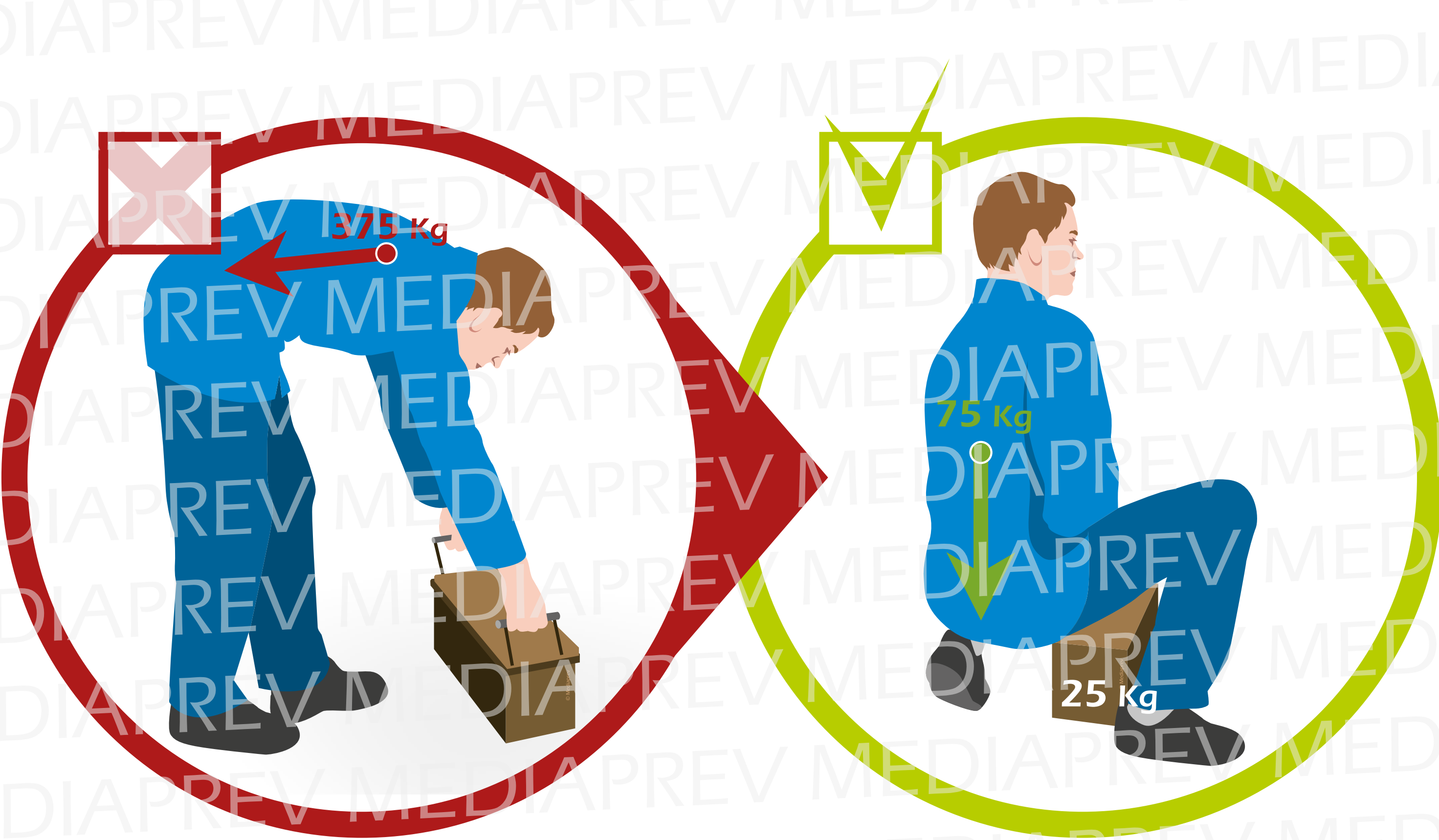
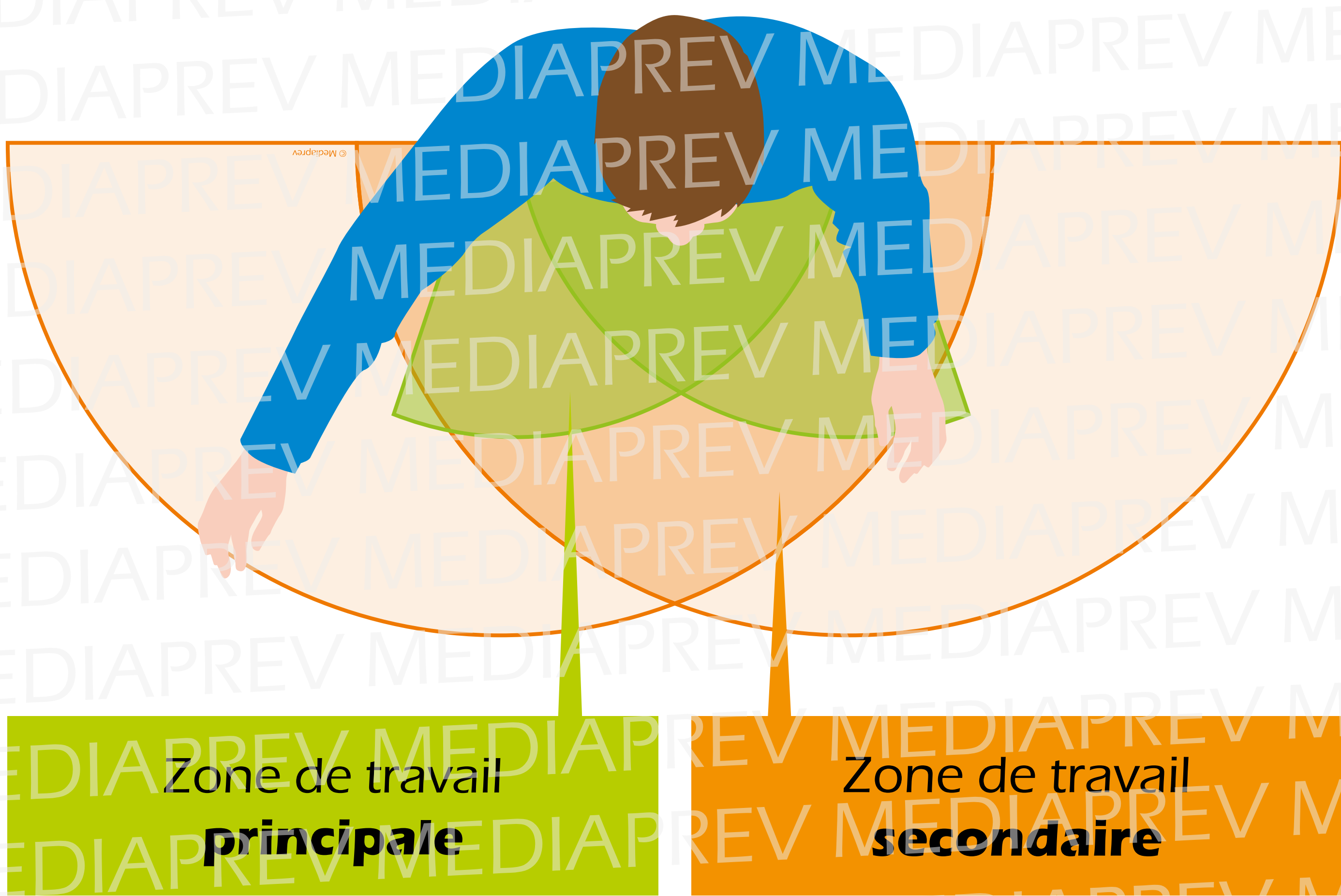


Les règles à respecter

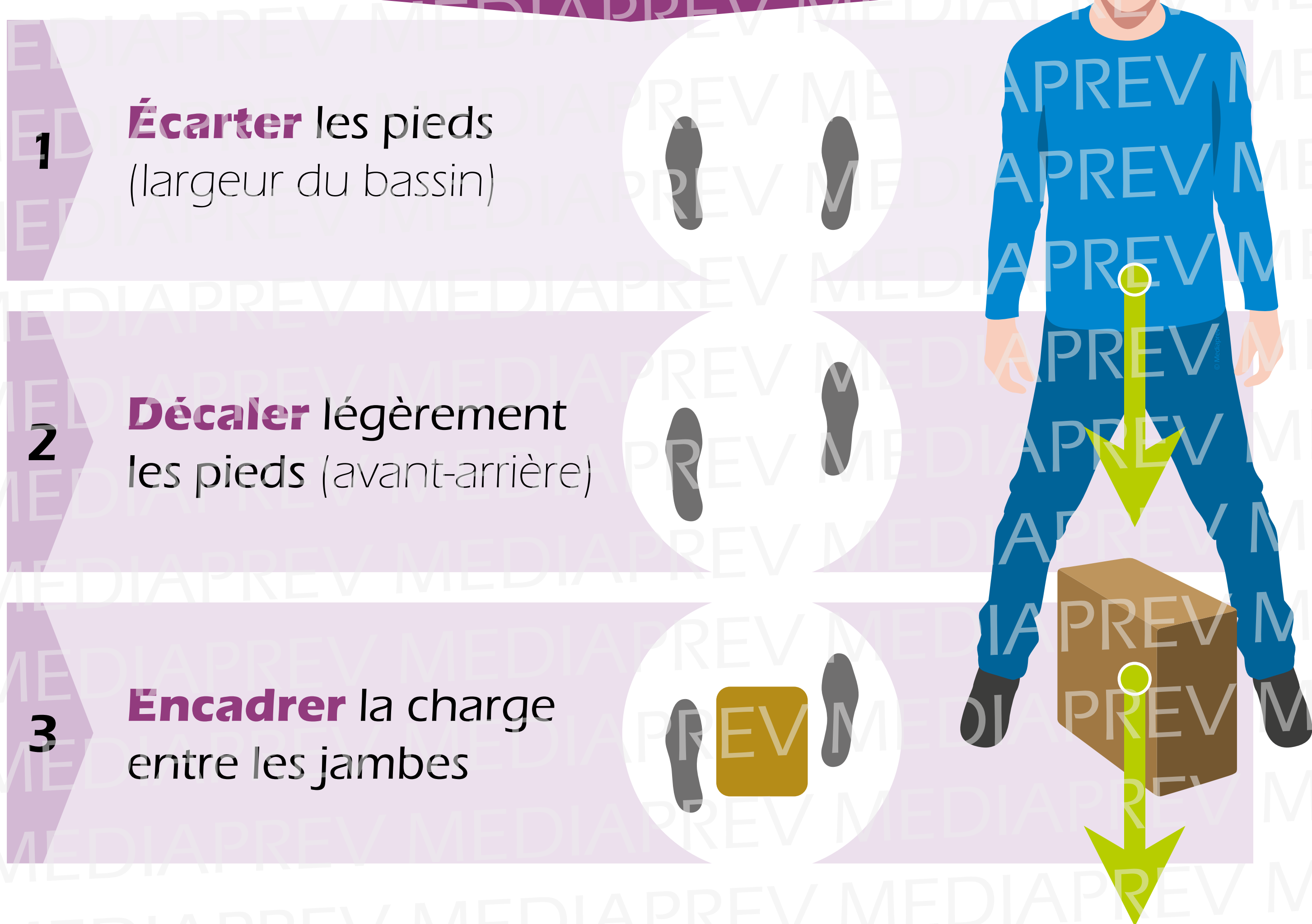
Favoriser le travail dans les zones de **préhension optimale**.

**Se rapprocher** le plus possible de l'objet à manutentionner afin de limiter la flexion du tronc.



Assurer **son équilibre**.

Pour limiter les atteintes de la colonne vertébrale, il est nécessaire de la **fixer** lorsque l'on souève une charge.

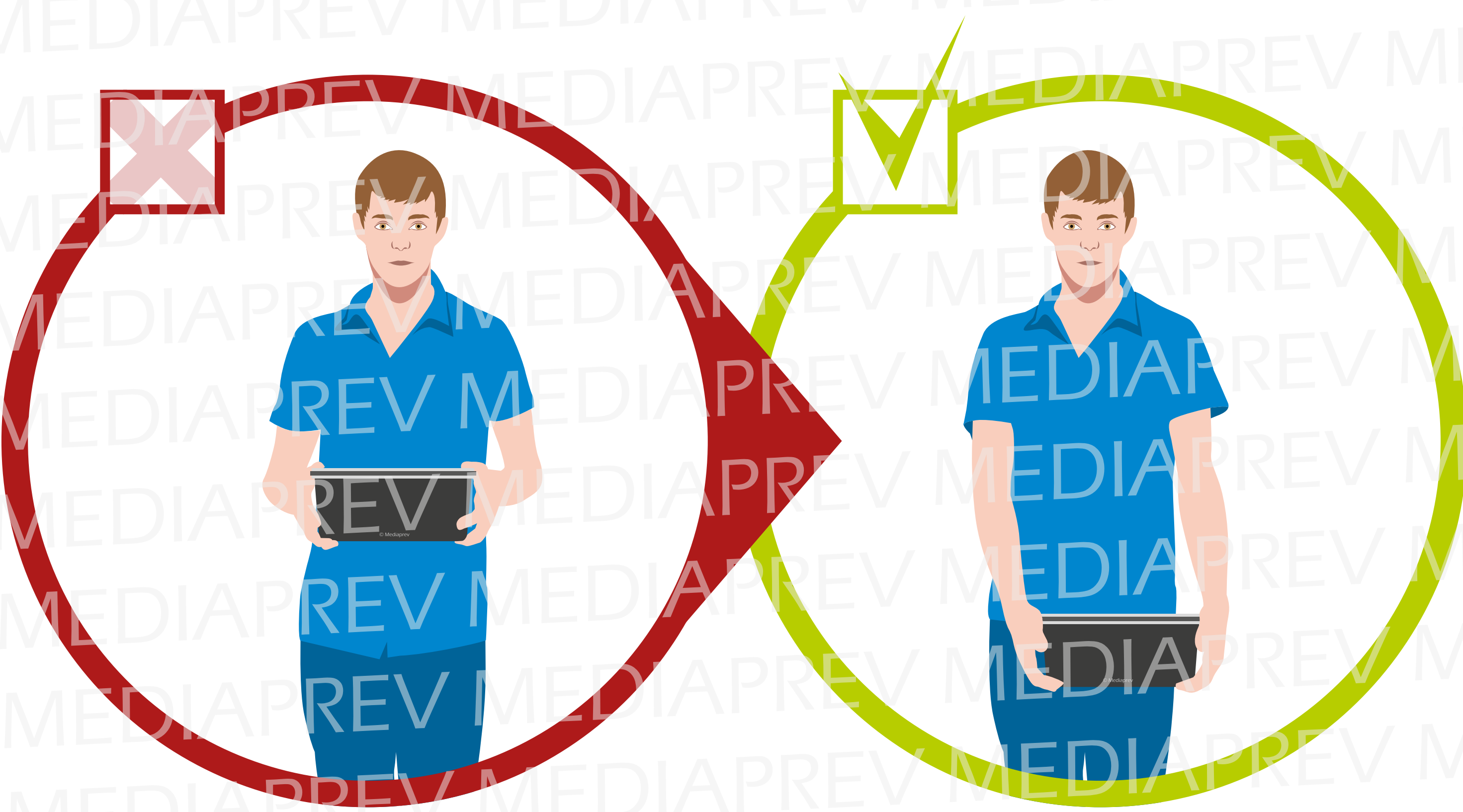


- Conserver les **courbures naturelles** de la colonne vertébrale.
- **Éviter les torsions** au moment de l'effort
- Conserver la **tête droite**.
- **Éviter les torsions** lors des déplacements (se positionner dans le sens du départ avant de soulever la charge...).



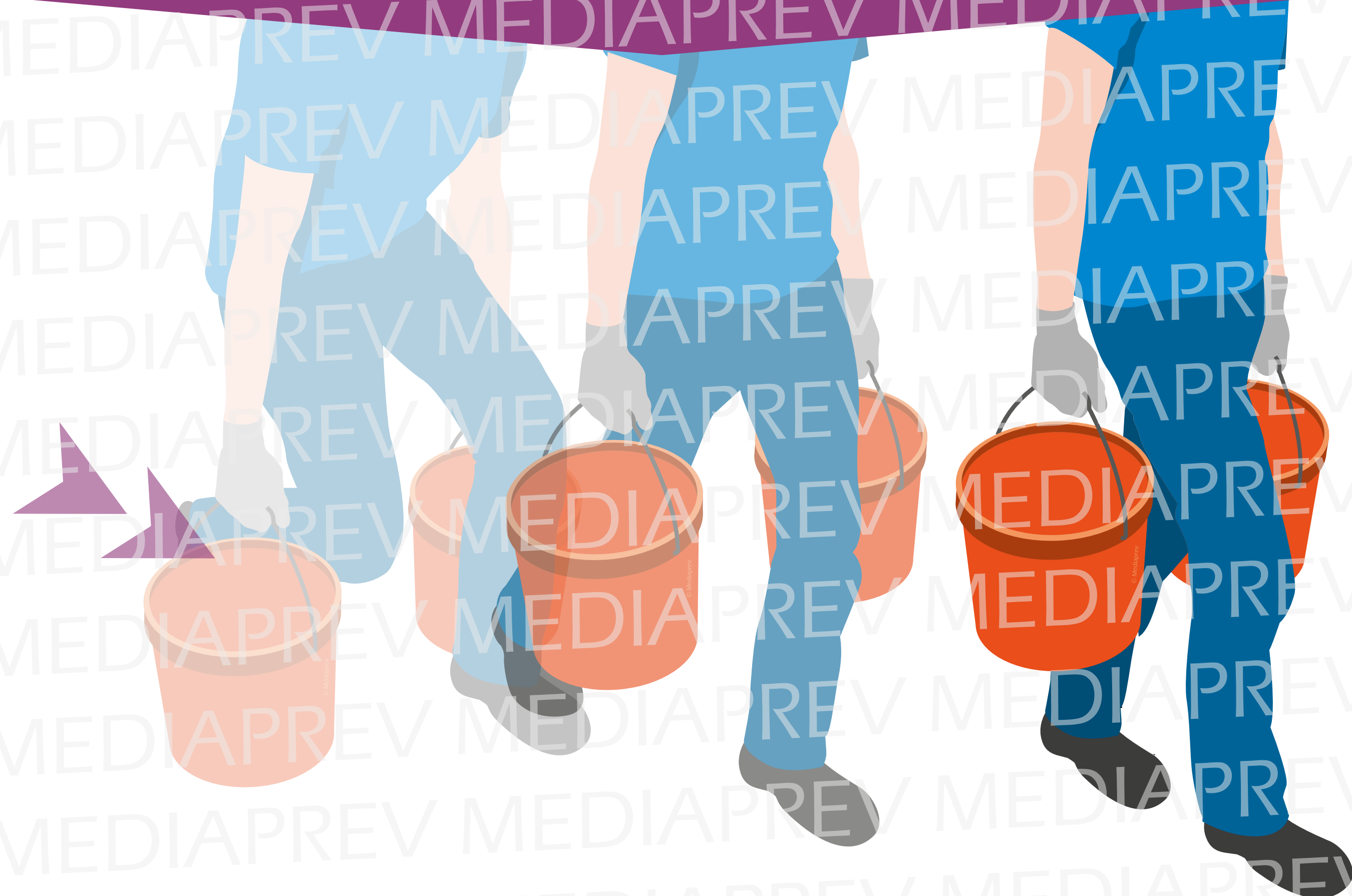
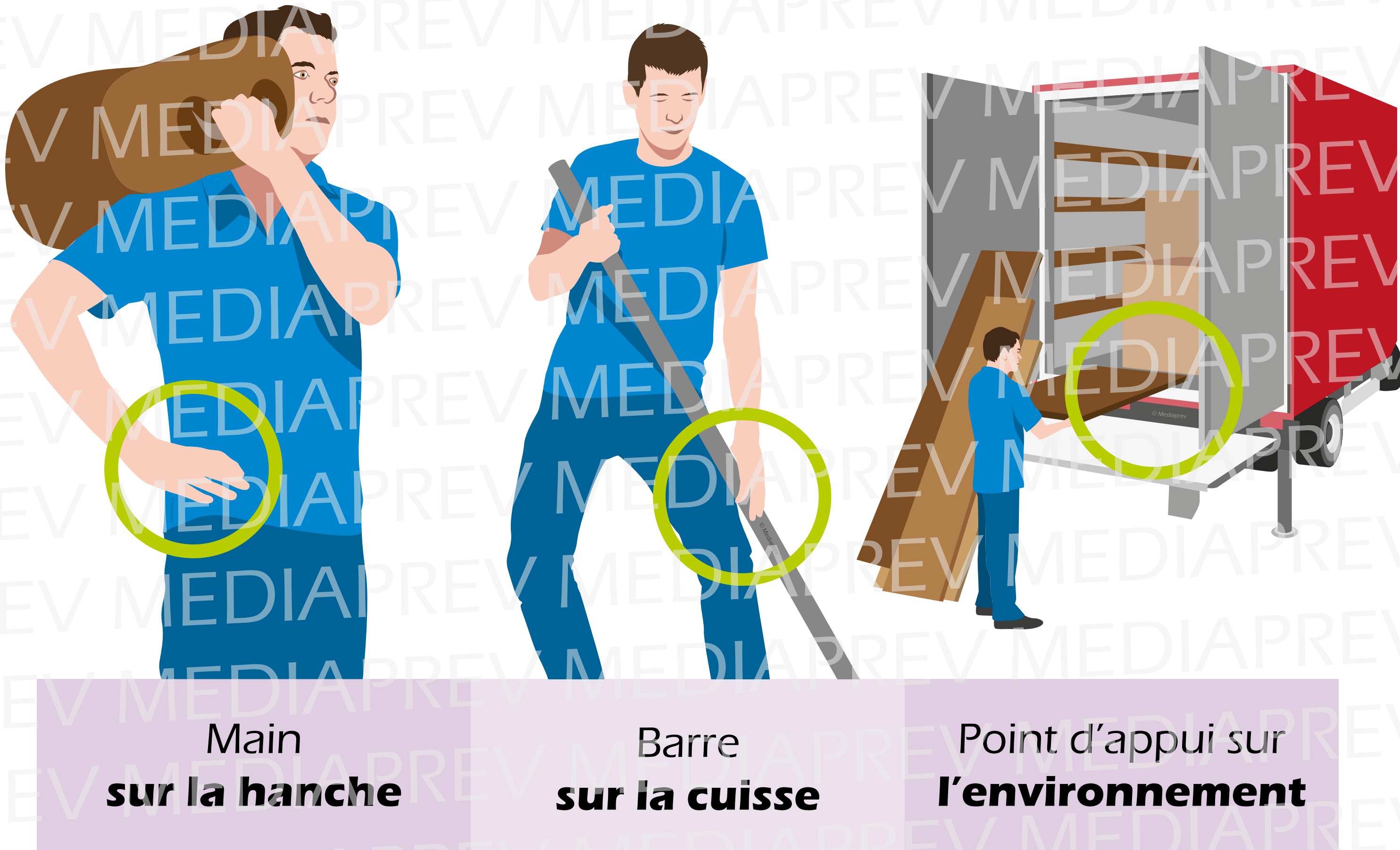
Privilégier les zones de rangement **entre 60 et 150 cm** du sol.

Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser **les bras en traction simple** (bras allongés).



Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge.

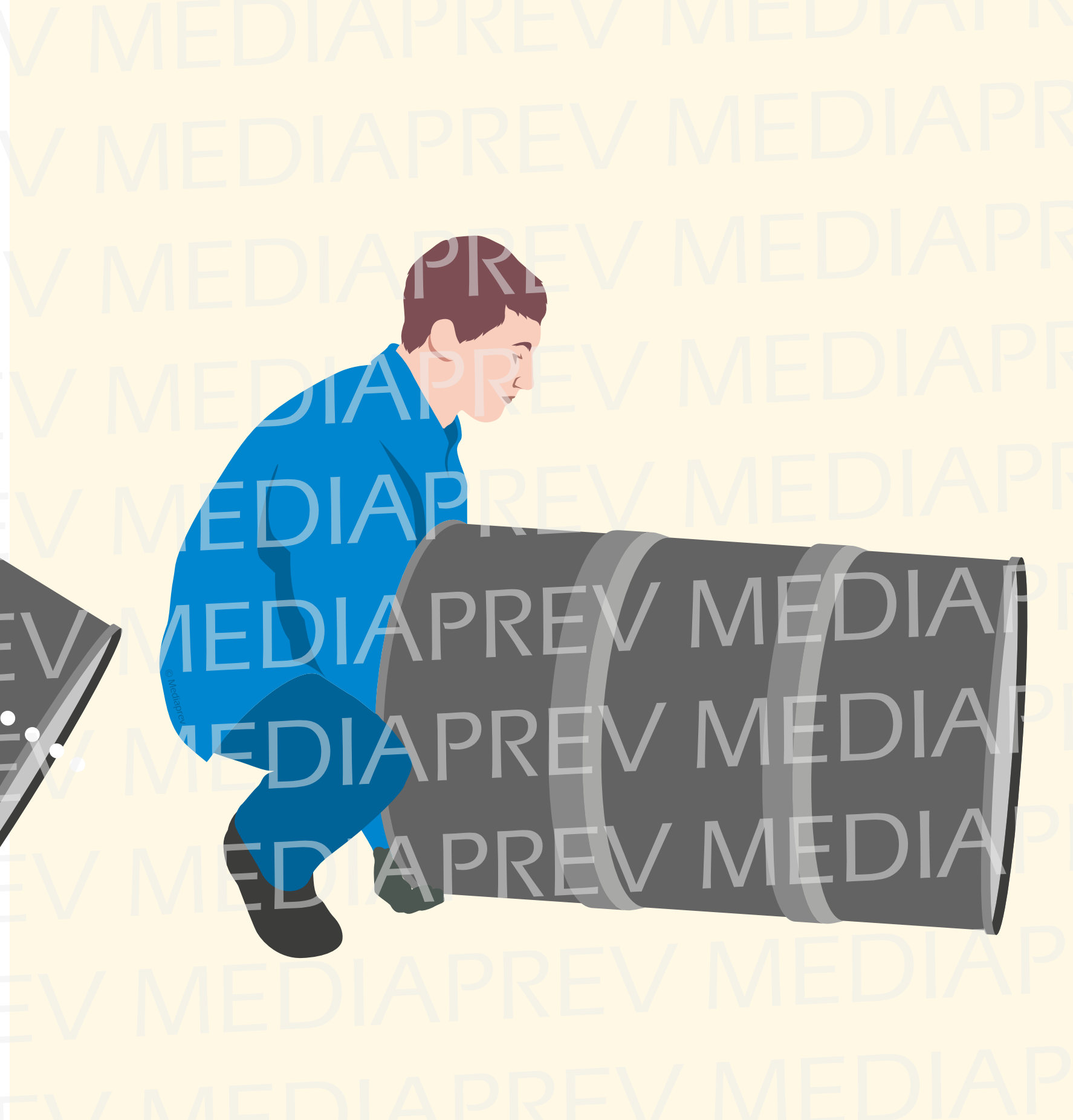
Afin de réduire l'effort, il peut être possible d'**utiliser le poids et l'élan de la charge**.



Utiliser **la poussée**.

Utiliser **la force des jambes**.

Assurer **la prise des mains**.



Partie personnalisable

LogoClient