

# Règles d'or de la manutention

->S'il est possible de ne pas porter, ne portez pas !

## 1 Pensez avant d'agir

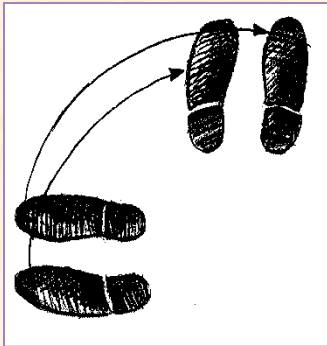


Aide ? Obstacles autour et sur le trajet de la charge ?  
Vêtements et chaussures adaptés ?  
Votre condition physique ?

## 2 Gardez le dos selon ses courbures naturelles

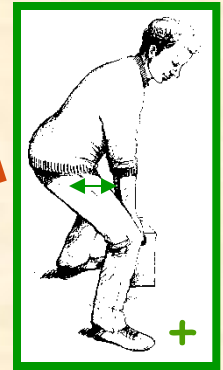


## 3 Alignez les épaules et le bassin

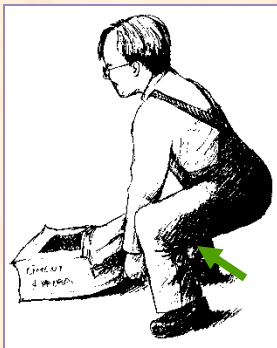


Pour effectuer une rotation, déplacez vos pieds.

## 4 Rapprochez-vous de la charge



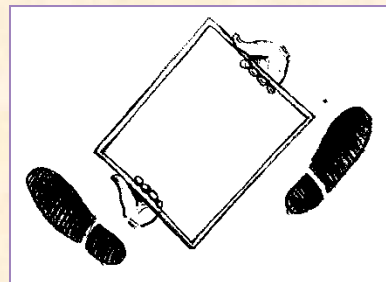
## 5 Fléchissez les genoux



Utilisez les jambes comme moteur du mouvement.

Attention, la flexion des jambes doit être d'amplitude contrôlée.

## 6 Placez les pieds écartés



Positionnez correctement vos pieds pour un bon équilibre avant/arrière et gauche/droite.

**Le port de charge à 2 ou en équipe :**

Un coordinateur -> conduit la « manœuvre »

-> commandement fort, net, précis

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à  
contacter Prévendos  
Tél. : 40 09 42- 708/357  
E-mail: prevendos@stm.lu  
Site : www.prevendos.lu