

GESTES ET POSTURES

(MANUTENTION MANUELLE, TRAVAIL DEVANT ÉCRAN)



6



Je respecte les gestes et postures.

J'utilise des moyens mécaniques de manutention dès que possible.

Je ne porte pas seul les charges « lourdes ».

Les manutentions sont à l'origine d'un tiers environ des accidents déclarés dans les entreprises. Les risques sont liés à la nature des charges, au nombre excessif de manipulations et au mouvements : torsion, déplacement, soulèvement qui nous exposent à des Troubles Musculo Squelettiques (TMS), autrement dit lombalgie, sciatique, hernie, tendinite, douleur musculaire...

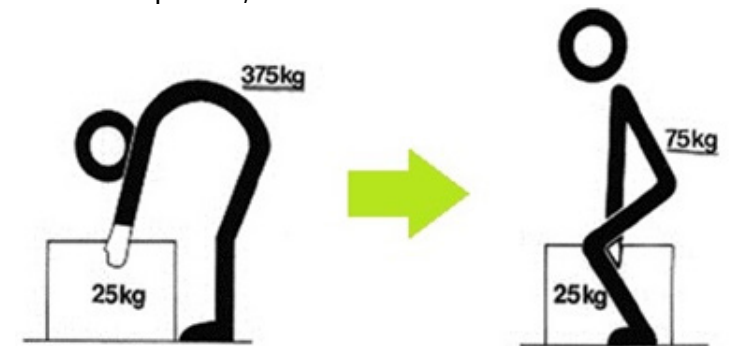
Un homme ne peut porter seul plus de 55 kg (Article R231-66 à R231-72 du Code du travail : un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kilogrammes qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kilogrammes).

Une femme ne peut porter seule plus de 25 kg.

Avant tout port de charge, vous devez vous interroger sur la manipulation à réaliser. Les questions à se poser :

- Puis-je éviter la manutention ?
- Puis-je utiliser un moyen mécanique (diable, ascenseur...)?
- La charge est-elle atteignable? de volume acceptable,...?
- La prise est-elle aisée ?
- L'endroit est-il exigü ?

LES GESTES ET POSTURES PERMETTENT DE PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ !



TRAVAIL ET SÉCURITÉ
NOS 6 RÉGLES D'OR

