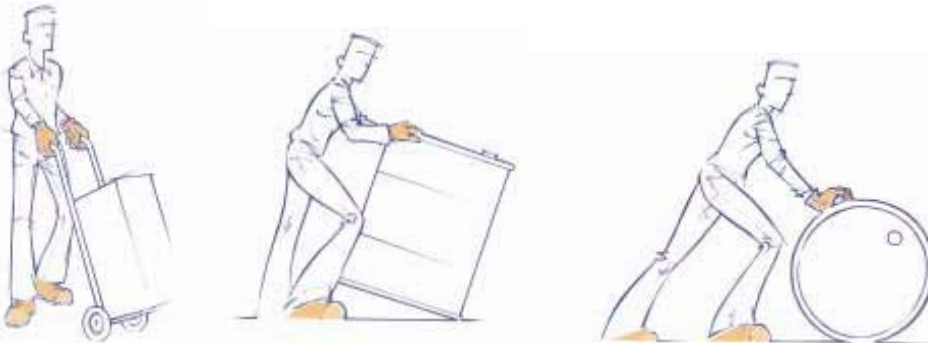


### AVANT TOUTE MANUTENTION

- Munissez-vous des équipements de protection individuelle adéquats :
  - Chaussures de sécurité, surtout si vous manipulez de lourdes charges
  - Gants de protection pour éviter toute coupure, blessure
- Pensez à utiliser des moyens de manutention appropriés (diable, transpalette, ...) pour vous faciliter la tâche
- Vérifiez si vous ne pouvez pas faire rouler, basculer ou glisser la charge plutôt que de vouloir la soulever
- Retirez tout obstacle encombrant le lieu de passage



### PENDANT LA MANUTENTION

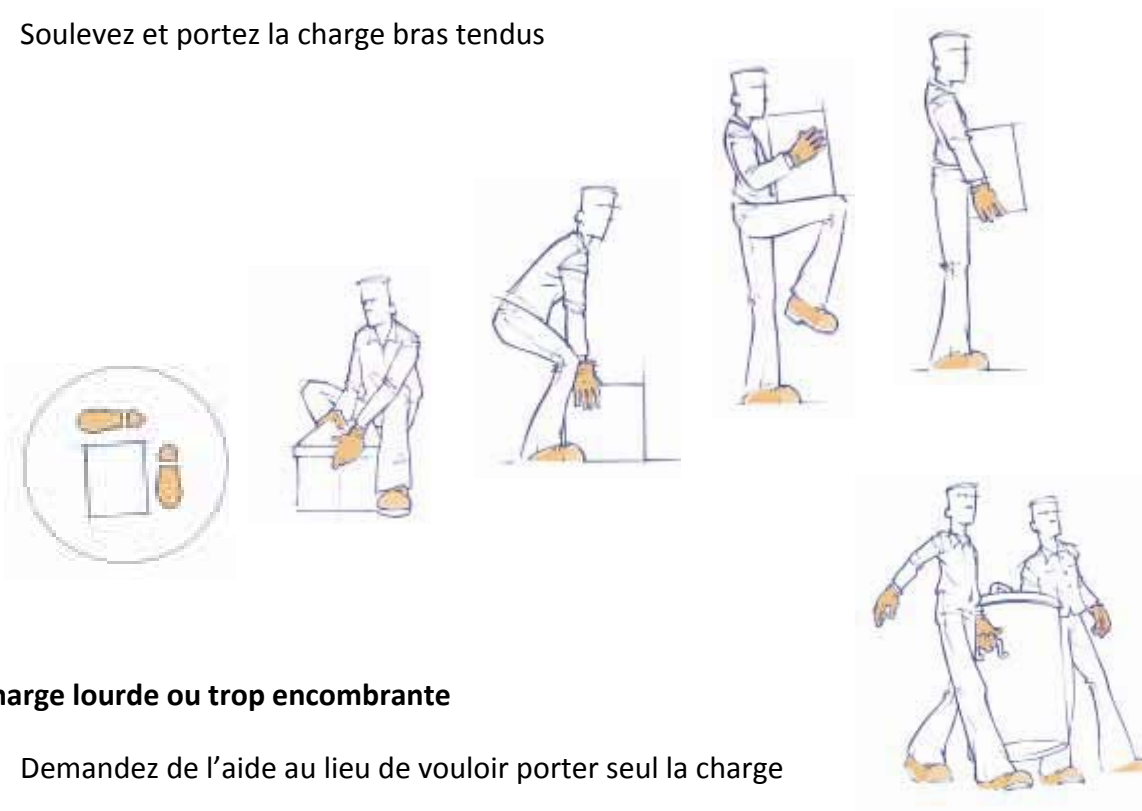
#### Charge légère

- Balancez votre jambe vers l'arrière pour la ramasser



**Charge moyenne**

- Placez vos pieds en bon appui sur le sol, autour et légèrement écartés de la charge
- Fléchissez les jambes tout en gardant le dos bien droit
- Prenez la charge à pleines mains et non du bout des doigts (utilisez les poignées ou les bords solides de la charge)
- Gardez la charge près du corps
- Redressez-vous en utilisant la force de vos jambes
- Soulevez et portez la charge bras tendus

**Charge lourde ou trop encombrante**

- Demandez de l'aide au lieu de vouloir porter seul la charge

**CONSEILS**

- Pour prendre quelque chose à l'intérieur d'une caisse, prenez appui sur le bord de la caisse et balancez votre jambe vers l'arrière
- Pour déplacer une caisse de la droite vers la gauche (et vice versa), bougez vos pieds pour éviter de vous tordre le dos
- N'hésitez pas à faire des pauses pour récupérer