

# Portez futé!



**suva**pro

Le travail en sécurité

# Utiliser des moyens auxiliaires

**Question importante avant de soulever une charge**

Dois-je transporter la charge à la main ou puis-je utiliser un moyen auxiliaire?



# Se partager le fardeau: porter à deux

Aucun moyen auxiliaire n'est disponible? Dans ce cas, demander de l'aide pour porter la charge à deux.

- Placer une jambe en avant près de la charge.
- Regarder droit devant soi, tenir le dos droit.
- Compter jusqu'à trois et soulever la charge bras tendus.



# Tenir la charge près du corps



Placer les pieds de chaque côté de la charge. Veiller à avoir un bon appui.



Soulever un côté de la charge en appuyant l'autre côté contre votre pied.



Lever la charge sans à-coups en tenant le dos droit:

- bras tendus
- genoux fléchis
- redresser la tête, regarder devant soi

# S'aider de ses jambes

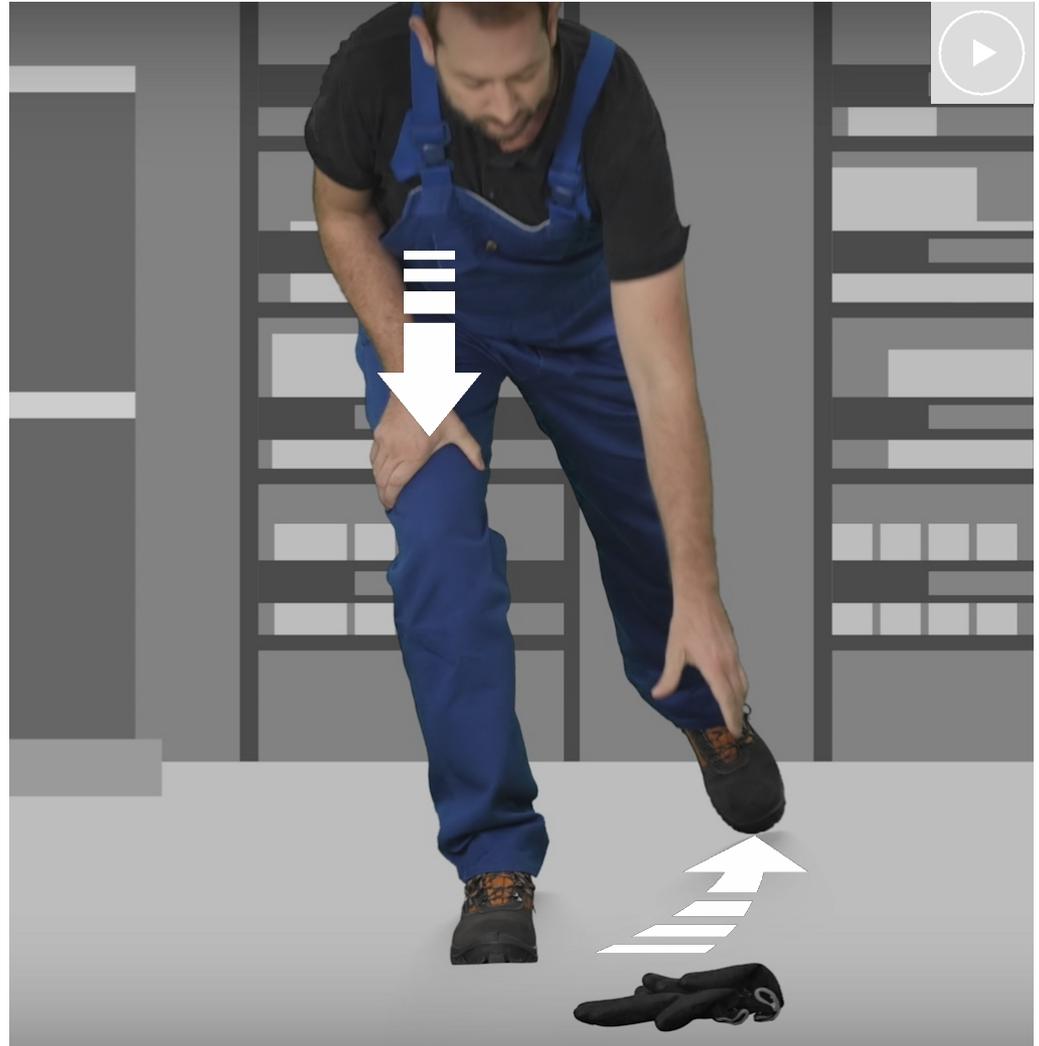
La charge doit-elle être entreposée en hauteur?  
Pour vous aider, utilisez l'élan induit par la hanche et placez la charge contre votre cuisse.



# S'appuyer sur sa main

## Méthode pour soulever un objet léger

- Faire un pas en avant et fléchir le genou.
- Poser sa main au-dessus du genou. Le poids du buste est ainsi repris: la tension sur le corps est dès lors optimale.



# Utiliser l'effet de levier et de rotation

Appuyer l'avant-bras contre la cuisse.

De l'autre main, exercer une pression vers le bas pour relever la pelle (effet de levier).

Pour vider la pelle, faire tourner le manche sur la jambe (effet de rotation).



# Utiliser l'élan et le poids du corps



Fléchir les genoux et garder le dos droit. En tendant les bras, la charge se soulève d'elle-même.



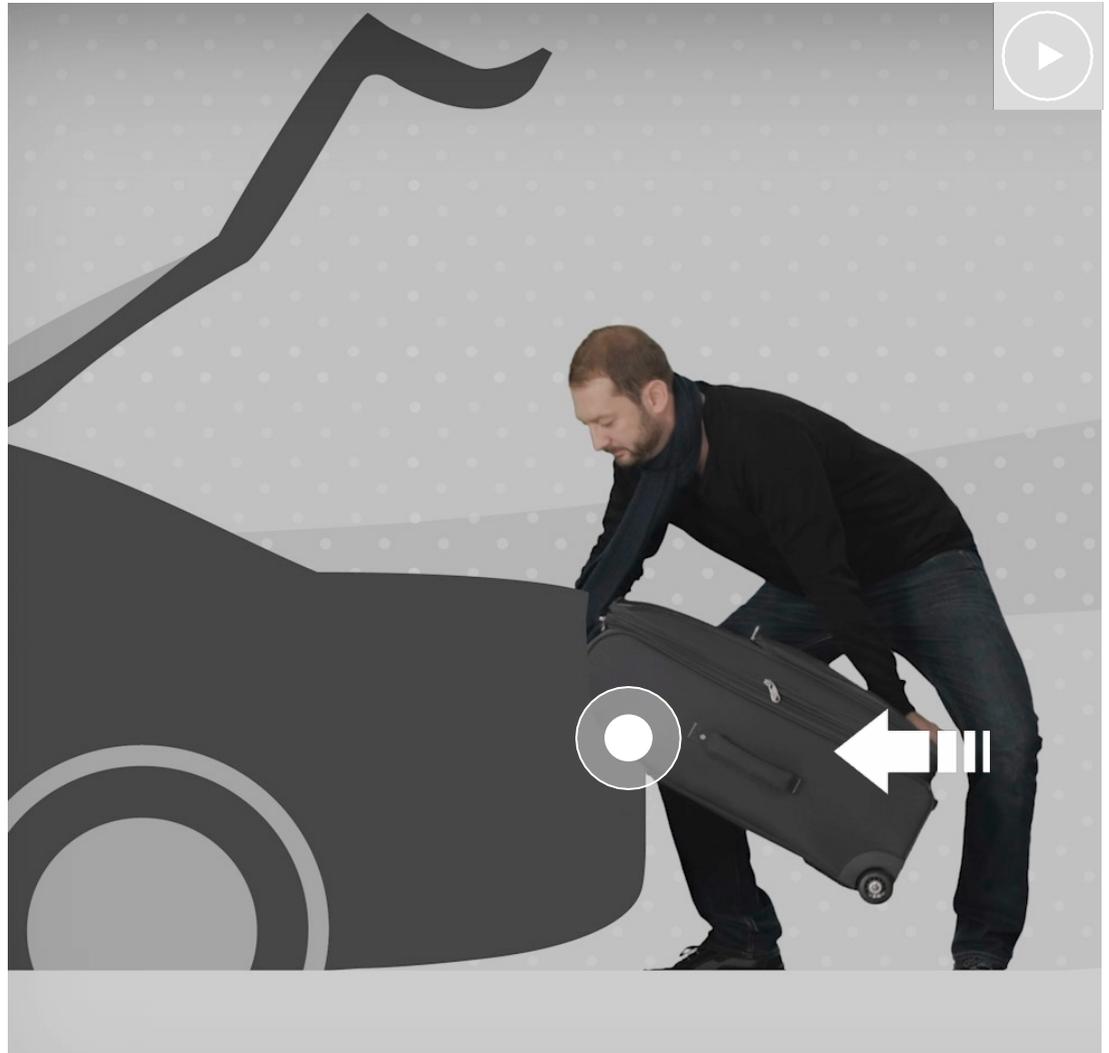
Faire un demi-tour sur soi-même en utilisant l'élan de la charge pour poser le sac sur son épaule.

# Soutenir la charge

Placer la charge près du véhicule, puis la faire basculer sur le bord du coffre.

Pousser la charge en utilisant sa jambe.

Portez futé: des conseils utiles pour le travail et les loisirs!



# Bonne continuation!

**suva**pro

Le travail en sécurité