

# F6 Manutention manuelle de charges

Les soulèvements de charges effectués sans mesures de sécurité peuvent conduire à des maux de dos, lésions lombaires mais le risque est aussi de se blesser ou de blesser autrui si la charge glisse des mains, tombe ou si on se coince les doigts au moment de la déposer.

Vous trouverez dans ce document des mesures à prendre pour effectuer la manutention manuelle de charges en toute sécurité.

## MESURES DE PRÉVENTIONS

### EVITER DE SOULEVER

Tout d'abord :

**Eviter de soulever et de porter des charges en utilisant le plus possible des équipements mécaniques.**

Si inévitable, veillez à ce que la charge soit maniable. Une grosse boîte est plus difficile à déplacer qu'une petite boîte, de même poids. Un objet lisse ou totalement déséquilibré (un côté léger et un côté lourd) peut rendre plus difficile la manutention.

Le poids d'une charge à manutentionner manuellement ne peut excéder 25 kg. C'est le maximum (consigne générale).



© FOD WASO

### SOULEVER CORRECTEMENT LES CHARGES

La position correcte pour soulever et déplacer une charge est la suivante :

- Placer ses pieds à côté et autour de la charge afin d'avoir un bon équilibre.
- Soulever la charge en pliant les genoux, avec le dos bien droit en utilisant les muscles de ses jambes.
- Porter la charge les bras tendus en la gardant le plus près possible de votre corps.
- Eviter les mouvements de torsion de votre dos lors des déplacements



© FOD WASO

## MESURES AFIN D'ÉVITER LES ACCIDENTS ET BLESSURES

- faire régulièrement des pauses, travailler à son rythme, sans forcer
- lors de soulèvement de charges lourdes, utiliser dans la mesure du possible des outils pour le faire et/ou répartir le soulèvement sur plusieurs personnes
- veiller à ce que la hauteur à laquelle vous devez poser la charge ne soit pas trop haute et limiter au possible la distance à parcourir avec la charge
- ne pas soulever de charges en position assise
- veiller à ce que le chemin emprunté avec la charge soit dégagé et sécurisé (attention aux sols glissants, déchets, etc)
- avoir toujours la vue dégagée lors du soulèvement de la charge
- porter des gants et des chaussures de sécurité si nécessaire
- changer régulièrement de position et s'étirer