

# Soulever judicieusement : conseils de manutention manuelle des matériaux

## 1 Planifiez le déplacement.

Avant de commencer, réfléchissez à la meilleure approche pour la manutention. Planifiez le trajet, minimisez la distance, enlevez les obstacles, placez des rampes au besoin, et identifiez un emplacement sûr, à la hauteur de la taille pour déposer la charge.

## 2 Utilisez des outils plutôt que de soulever manuellement.

Les chariots, les diables, les transpalettes et les chariots élévateurs facilitent la tâche et réduisent les risques de lésion.

## 3 Gardez les objets dans la « zone verte ».

Tenez les objets au-dessus des genoux et près du corps avant de les soulever et de les transporter. Pour éviter de trop vous pencher ou vous étirer, faites glisser les objets le plus près possible de vous.

## 4 Ne forcez pas avec le dos.

Pour réduire votre risque de lésion, conservez une colonne vertébrale neutre. Lorsque vous soulevez à partir du sol, fléchissez les genoux, et gardez vos hanches et votre dos droits. Ne vous tordez pas et, lorsque vous tournez, faites pivoter le corps ou marchez autour, vos pieds faisant face à l'objet.

## 5 Ne dépassez pas vos limites.

Vérifiez les documents d'expédition et testez la charge pour vous assurer qu'elle est stable et dans vos limites. Au besoin, demandez de l'aide ou réemballez la charge en paquets plus petits. Et lorsque vous ressentez de la fatigue, reposez-vous.

**Les charges inconnues peuvent dissimuler des risques. Restez vigilant.  
Restez en toute sécurité.**

