



## Procédure sécuritaire de travail

# Principes sécuritaires de manutention: Garages de véhicules lourds

**Objectif** : Manutentionner sans occasionner de trouble musculosquelettique.

**Principes** : Conserver un parfait équilibre pour éviter les faux mouvements, avoir la charge bien en main.

**Au préalable** : Faire quelques exercices de réchauffement, porter l'ÉPI approprié aux produits manutentionnés (gants, sarrau, lunettes, etc.), s'assurer que le lieu de travail est sécuritaire pour les opérations de manutention à effectuer.

### 1 – Alignement postural

- Dos droit, respect de la courbure naturelle de la colonne vertébrale
- Pieds, hanches et épaules face à la charge à la saisie et au dépôt
- Fléchir les genoux plutôt que le tronc



### 2 – Équilibre corporel

- Base de sustentation large, écarter les pieds à la largeur des épaules
- Pour une charge élevée, placer un pied en avant et un pied en arrière
- Dégager le plancher



### 3 – Bouger la charge avant de la soulever

- Évaluer son poids et la solidité de l'emballage



### 4 - Approcher la charge vers soi

- L'éloignement de la charge augmente l'effort sur le dos
- Réduire la distance corps-charge
- Faire glisser la charge vers soi pour améliorer sa prise ou se rapprocher de la charge





## Principes sécuritaires de manutention

### 5 – Prise stable

- Prendre la charge à deux mains ou à l'aide d'un outil qui augmente la stabilité de la prise
- Utiliser des gants antidérapants



### 6 - Soulever la charge sans coup

- Choisir un rythme de travail qui convient
- Éviter les mouvements brusques



### 7 – Faire travailler la charge

- Réduire les distances de manutention d'une charge lourde
- Utiliser le sol pour déplacer la charge (ex.: faire rouler un pneu)
- Utiliser un outil d'aide à la manutention



### 8 – Faire un transfert de poids

- Utiliser le corps pour augmenter la force nécessaire au déplacement de l'objet
- Idéal pour des charges lourdes et volumineuses



### 9 - Déposer la charge près de soi

- Organiser le lieu de dépôt
- Garder le tronc droit
- Pieds, hanches et épaules face au lieu de dépôt
- Laisser glisser

