



Procédure sécuritaire de travail

Principes de manutention : application dans les entrepôts

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, marcher quelques minutes avant de décharger un camion après une longue période de conduite, 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

- Écarter les pieds à la largeur des hanches ou des épaules
- Pour une charge haute mettre un pied avant et un pied arrière



3 - Bouger la charge avant de la soulever

- Vérifier son poids
- Évaluer la solidité de l'emballage



4 - Approcher la charge vers soi

- L'éloignement de la charge multiplie l'effort
- Faire glisser la charge vers soi pour améliorer sa prise





Procédure sécuritaire de travail

<p>5 - Prise stable</p> <ul style="list-style-type: none">• Respect de la symétrie• Prendre la charge à deux mains• Pour augmenter l'adhérence, utiliser des gants• Rechercher les poignées	
<p>6 - Planifier le trajet</p> <ul style="list-style-type: none">• Réduire les distances• Dégager les lieux des obstacles• Appuyer la charge sur des plans de travail• Utiliser un outil d'aide pour de longs trajets	
<p>7 - Utiliser le corps comme appui</p> <ul style="list-style-type: none">• Lors du déplacement de charges lourdes et volumineuses le corps peut servir d'appui• Faire marcher la charge sur le sol sans la soulever	
<p>8 - Faire travailler la charge</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour réduire l'effort, éviter de soulever et de porter la charge (surtout si volumineuse et lourde)• Pousser, utiliser la gravité, faire pivoter, faire glisser ou faire marcher la charge	
<p>9 - Déposer la charge près de soi</p> <ul style="list-style-type: none">• Dégager le lieu de dépôt• Garder le tronc droit• Pieds, hanches et épaules face au lieu de dépôt• Déposer ou faire glisser la charge	
<p>10 - Partager la charge</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendre les charges lourdes et volumineuses à deux• Bien se coordonner avant de soulever	

