



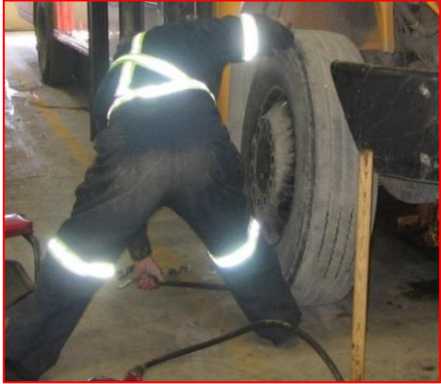



Procédure sécuritaire de travail

Manutention de pneus de véhicules lourds

Objectif : Manipuler des pneus de véhicules lourds sans occasionner de trouble musculosquelettique.





Principes : Porter une attention particulière à la posture du dos lors de l'effort.

Au préalable : Disposer d'outils d'aide à la manutention en bon état, les inspecter avant leur utilisation.

Principes sécuritaires	À éviter	Recommandé
Alignement postural et équilibre postural durant l'effort	 <p>Dos en torsion latérale Effort latéral Équilibre précaire Espace de travail encombré</p>	 <p>Dos droit Effort face à la charge Bon équilibre du corps Espace de travail dégagé</p>
Approcher la charge de soi, c'est réduire la distance entre la charge et votre corps	 <p>Dos rond penché vers l'avant = effort accru pour le bas du dos</p>	 <p>Travailler proche de la charge réduit l'effort du dos</p>



Manutention de pneus de véhicules lourds

Principes sécuritaires	À éviter	Recommandé
<p>Faire travailler la charge plutôt que la soulever</p>	 <p>Soulever une charge lourde Absence d'équipement pour réduire les distances de manutention</p>	 <p>Rouler, pivoter tirer, faire glisser la charge</p>
<p>Utiliser le corps au complet pour faire contrepoids, pour pousser ou pour tirer</p>	 <p>L'effort est fait en déséquilibre avec un manque d'alignement Seul le bras est utilisé plutôt que l'ensemble du corps</p>	 <p>Avant de pousser avec le corps, aligner les épaules, le bassin et les pieds dans le plan de l'effort</p>