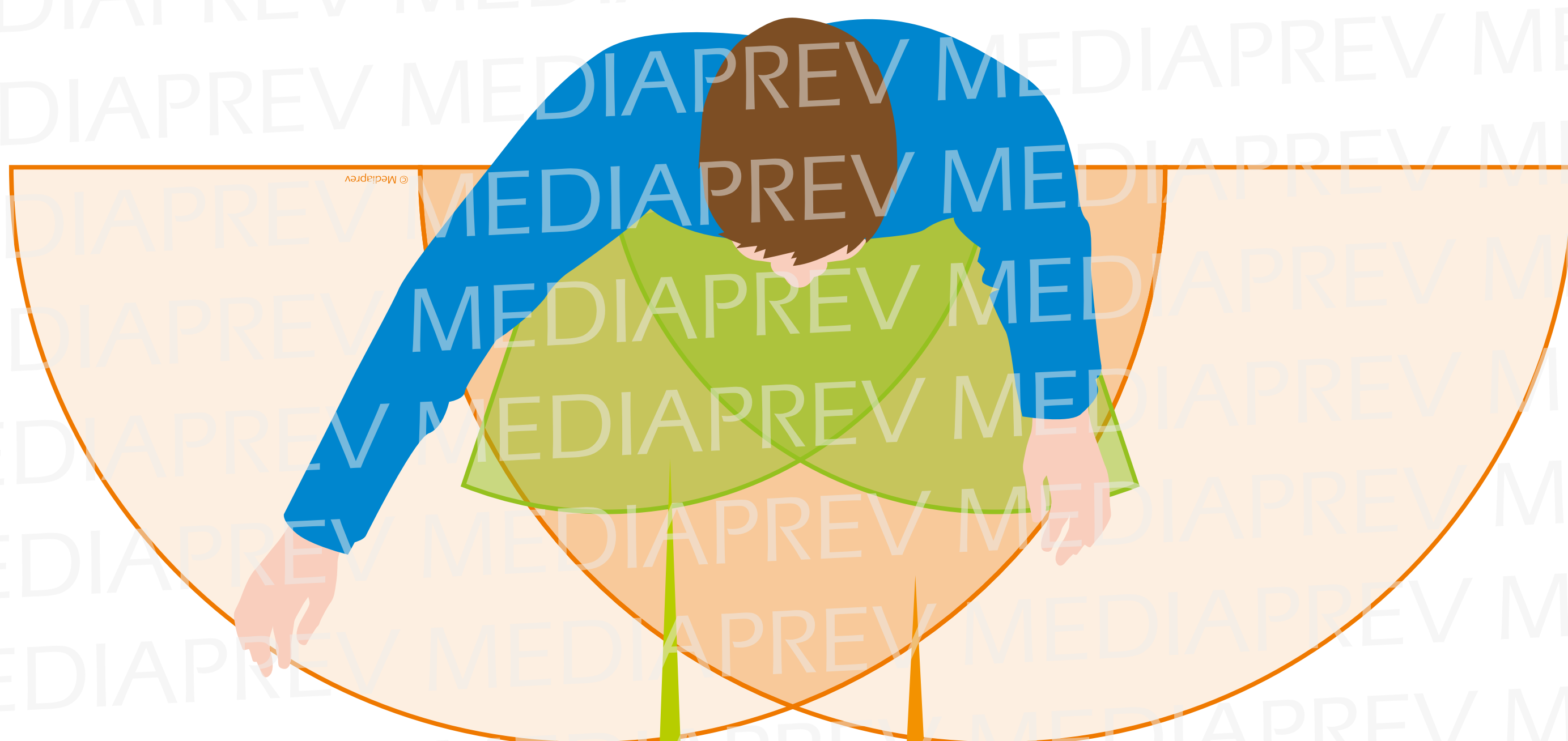


# GESTES ET POSTURES



## Les règles à respecter

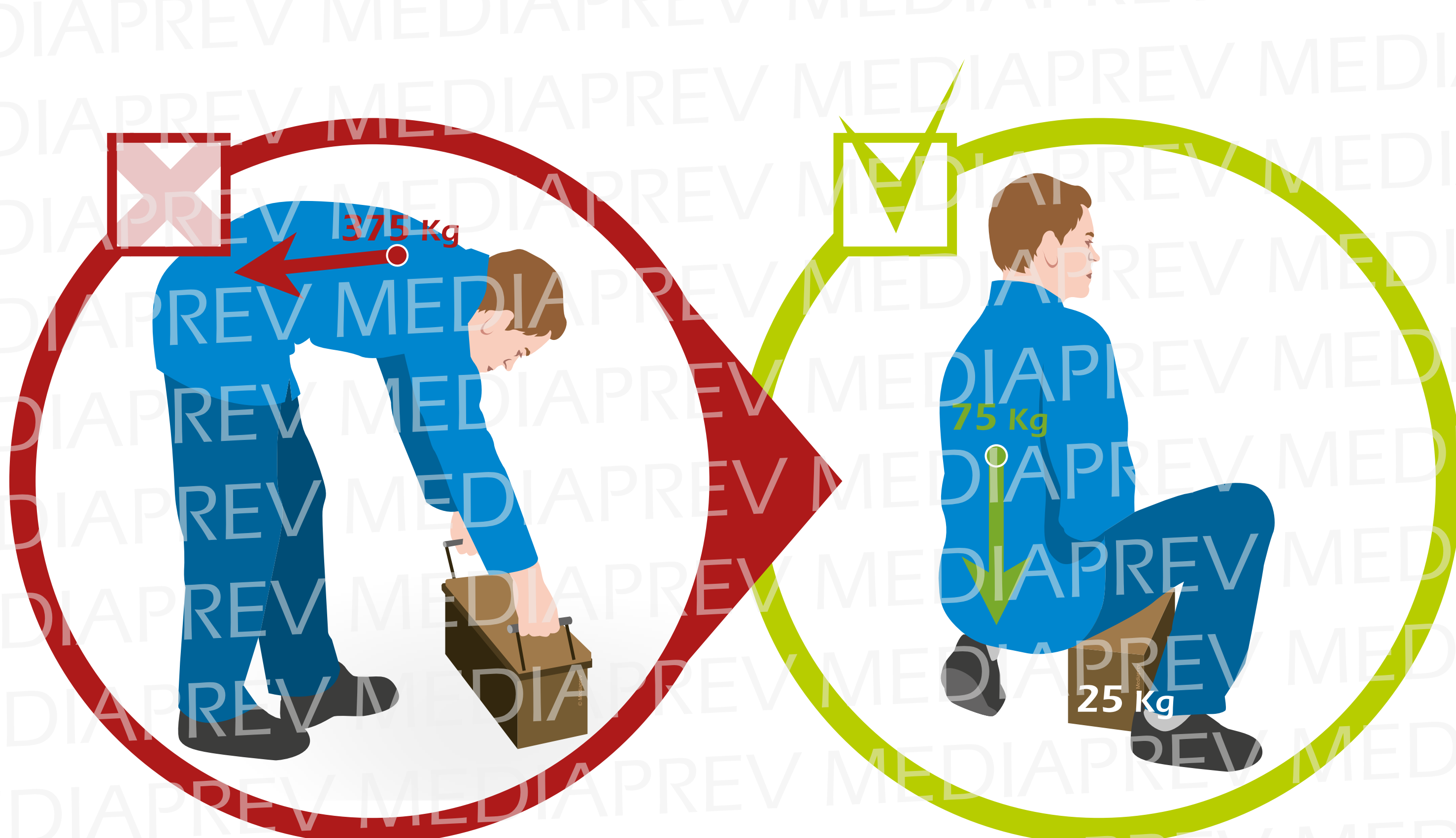
Favoriser le travail dans les zones de **préhension optimale**.



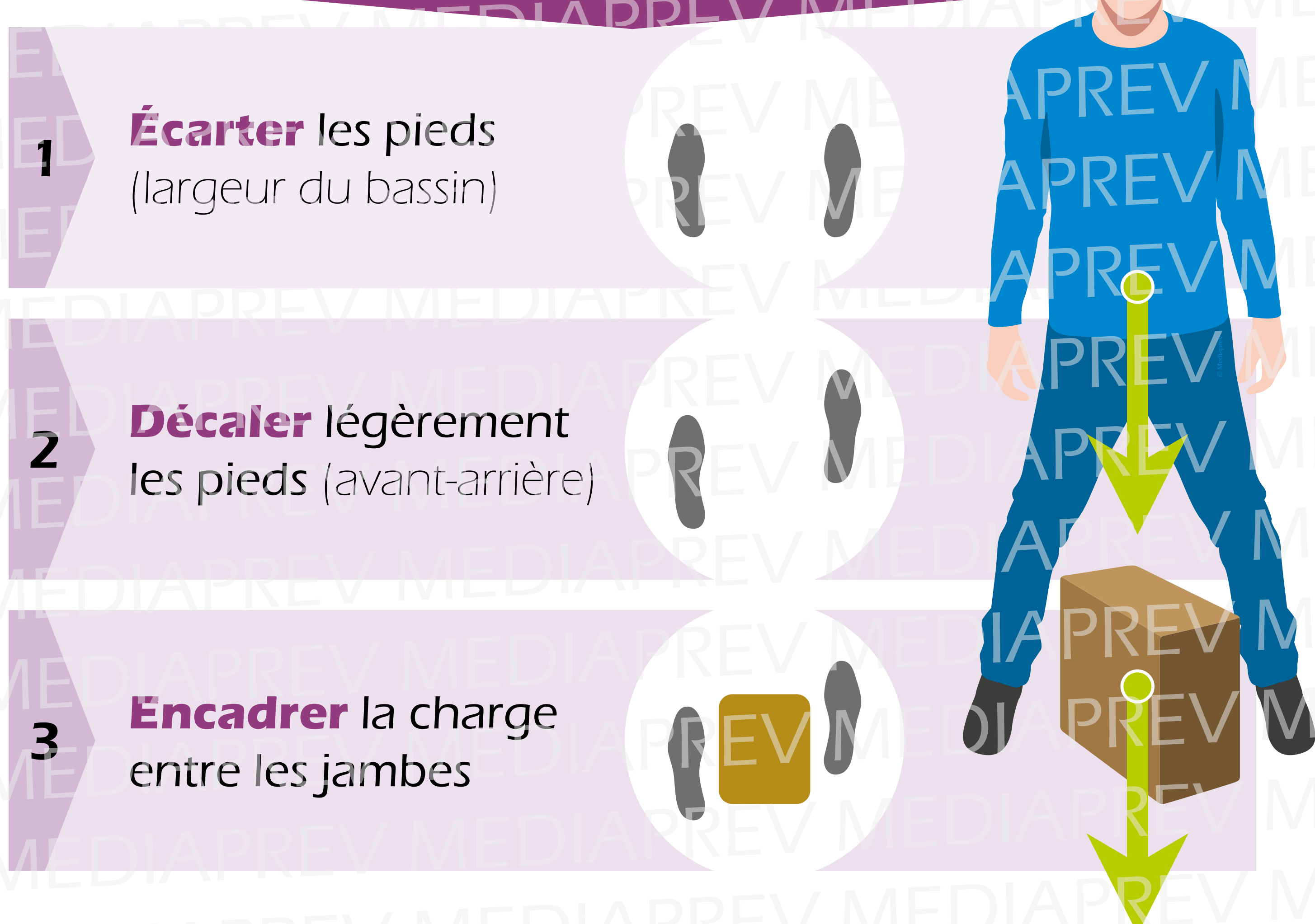
Zone de travail **principale**

Zone de travail **secondaire**

**Se rapprocher** le plus possible de l'objet à manutentionner afin de limiter la flexion du tronc.



Assurer **son équilibre**.



Pour limiter les atteintes de la colonne vertébrale, il est nécessaire de la **fixer** lorsque l'on souève une charge.

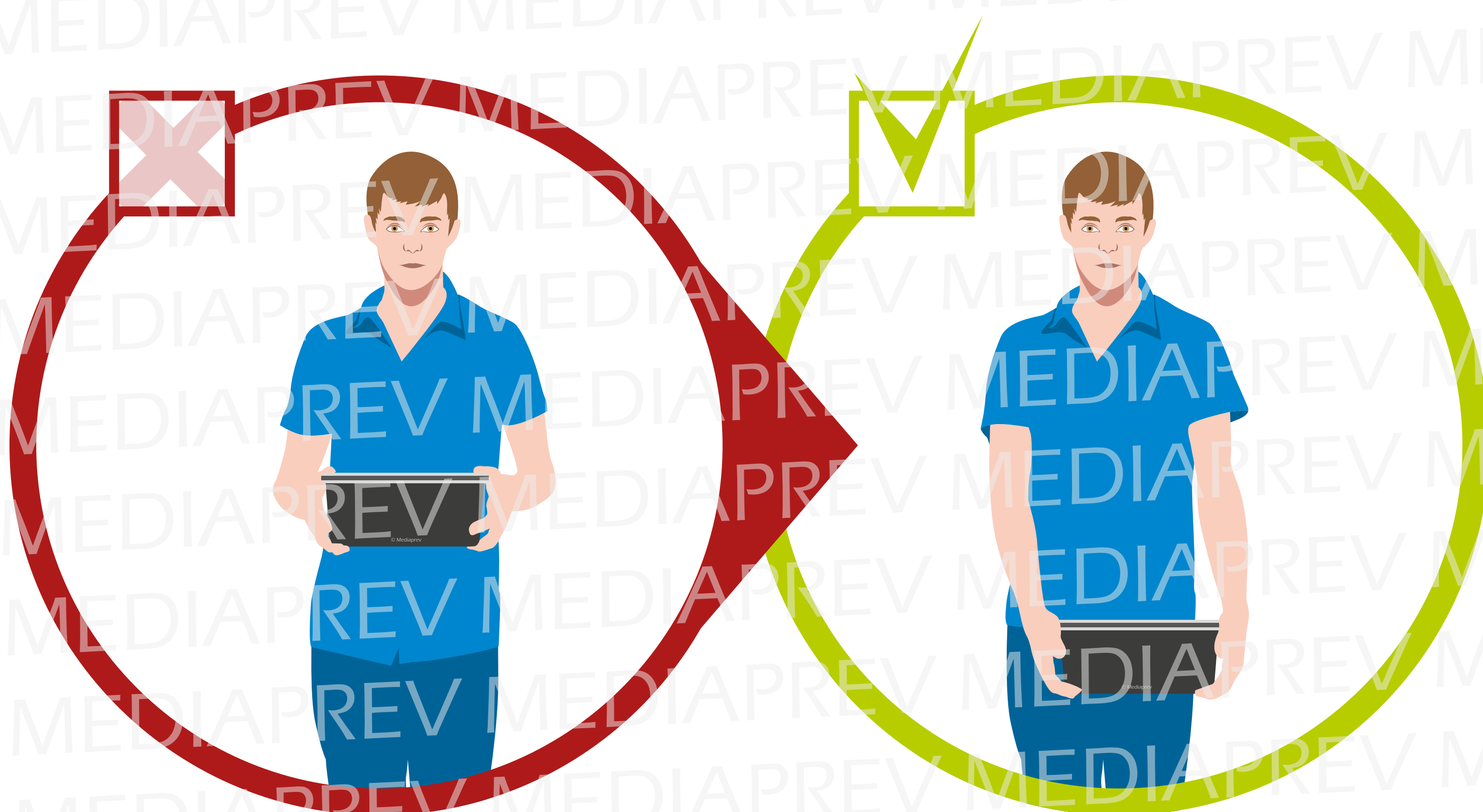
- Conserver les **courbures naturelles** de la colonne vertébrale.
- **Éviter les torsions** au moment de l'effort
- Conserver la **tête droite**.
- **Éviter les torsions** lors des déplacements (se positionner dans le sens du départ avant de soulever la charge...).



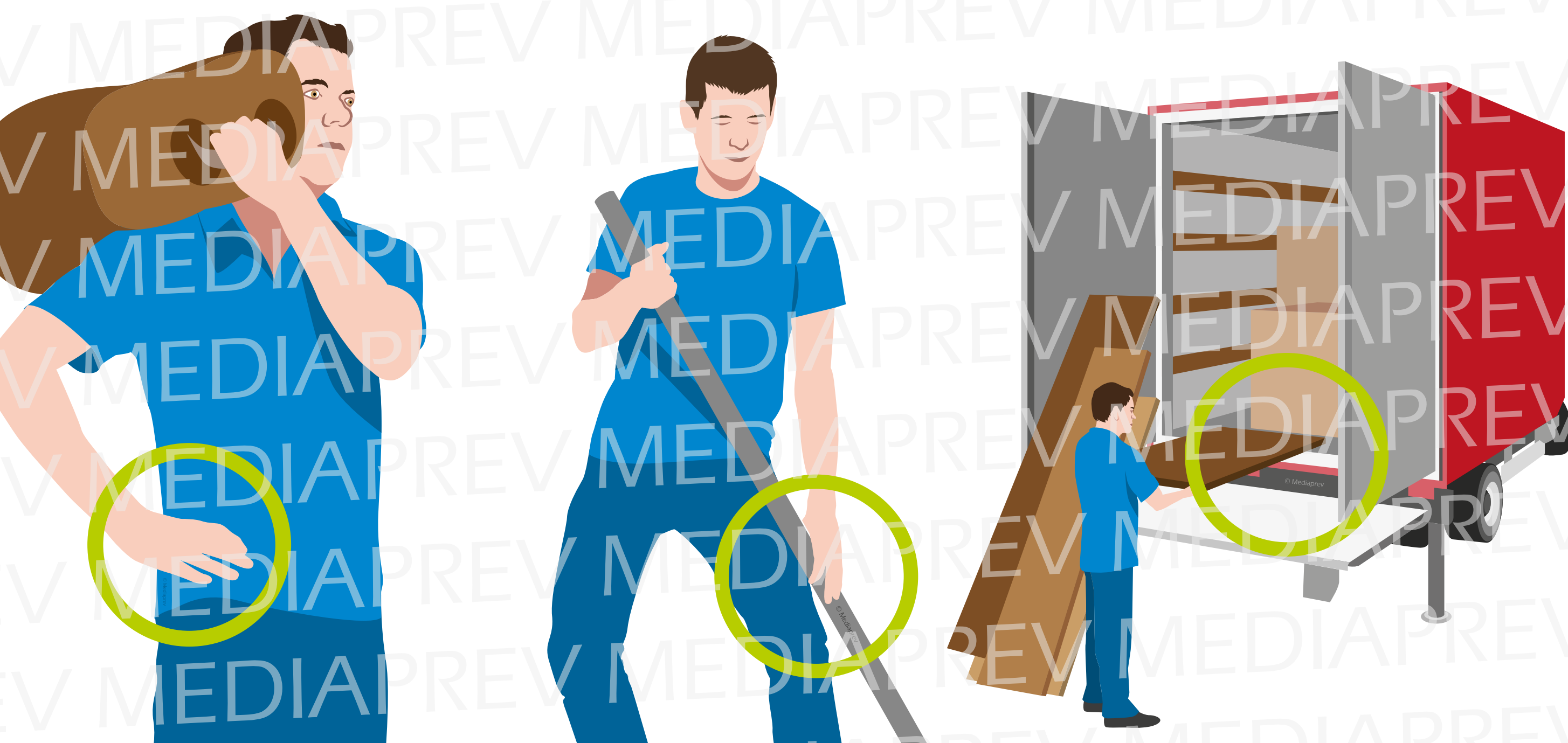
Privilégier les zones de rangement **entre 60 et 150 cm** du sol.



Afin de limiter la fatigue occasionnée sur les membres supérieurs, il convient d'utiliser **les bras en traction simple** (bras allongés).



Notre corps ou l'environnement peut nous offrir des **points d'appui** nous permettant de répartir le poids de la charge.

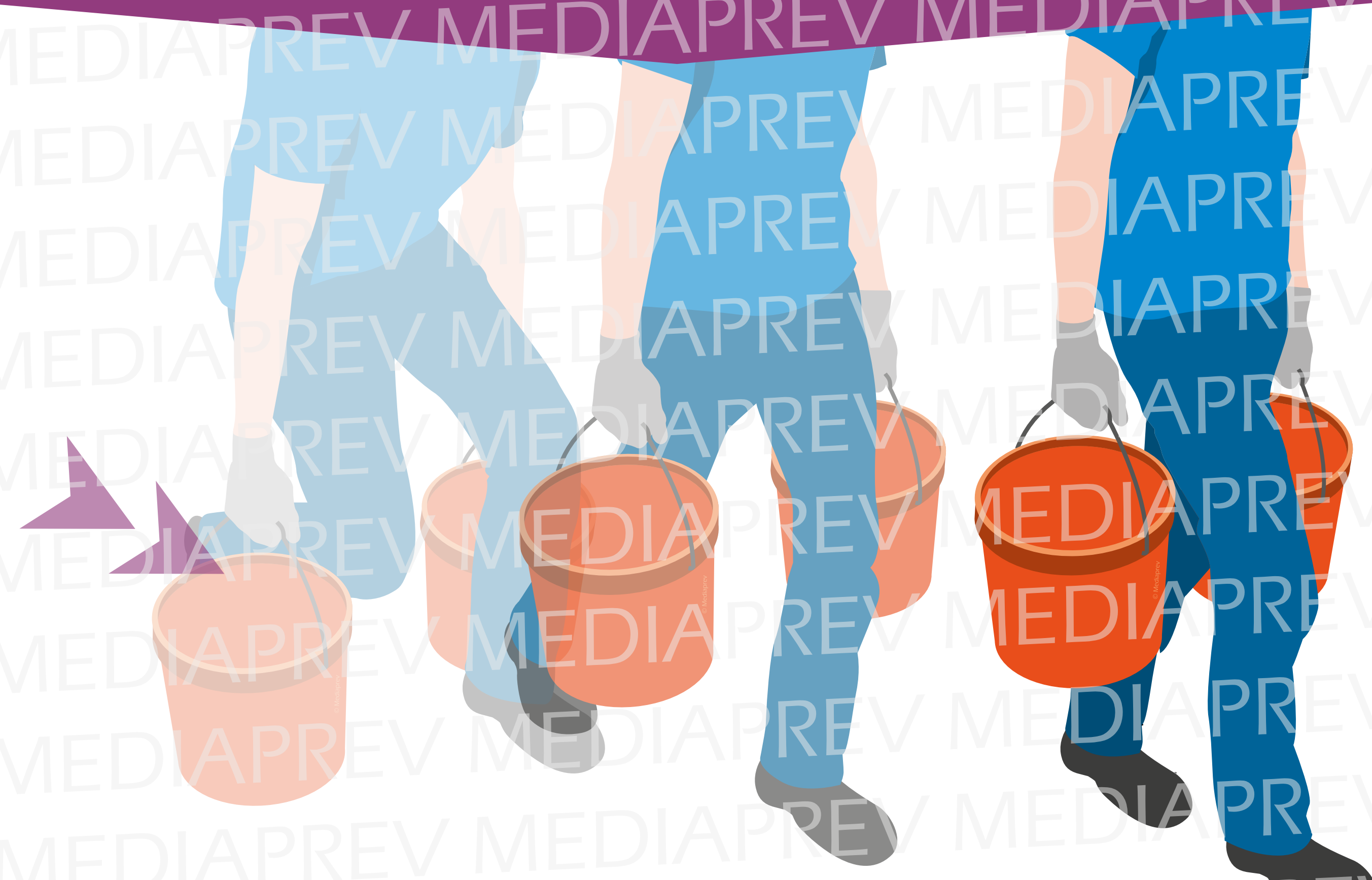


Main **sur la hanche**

Barre **sur la cuisse**

Point d'appui sur **l'environnement**

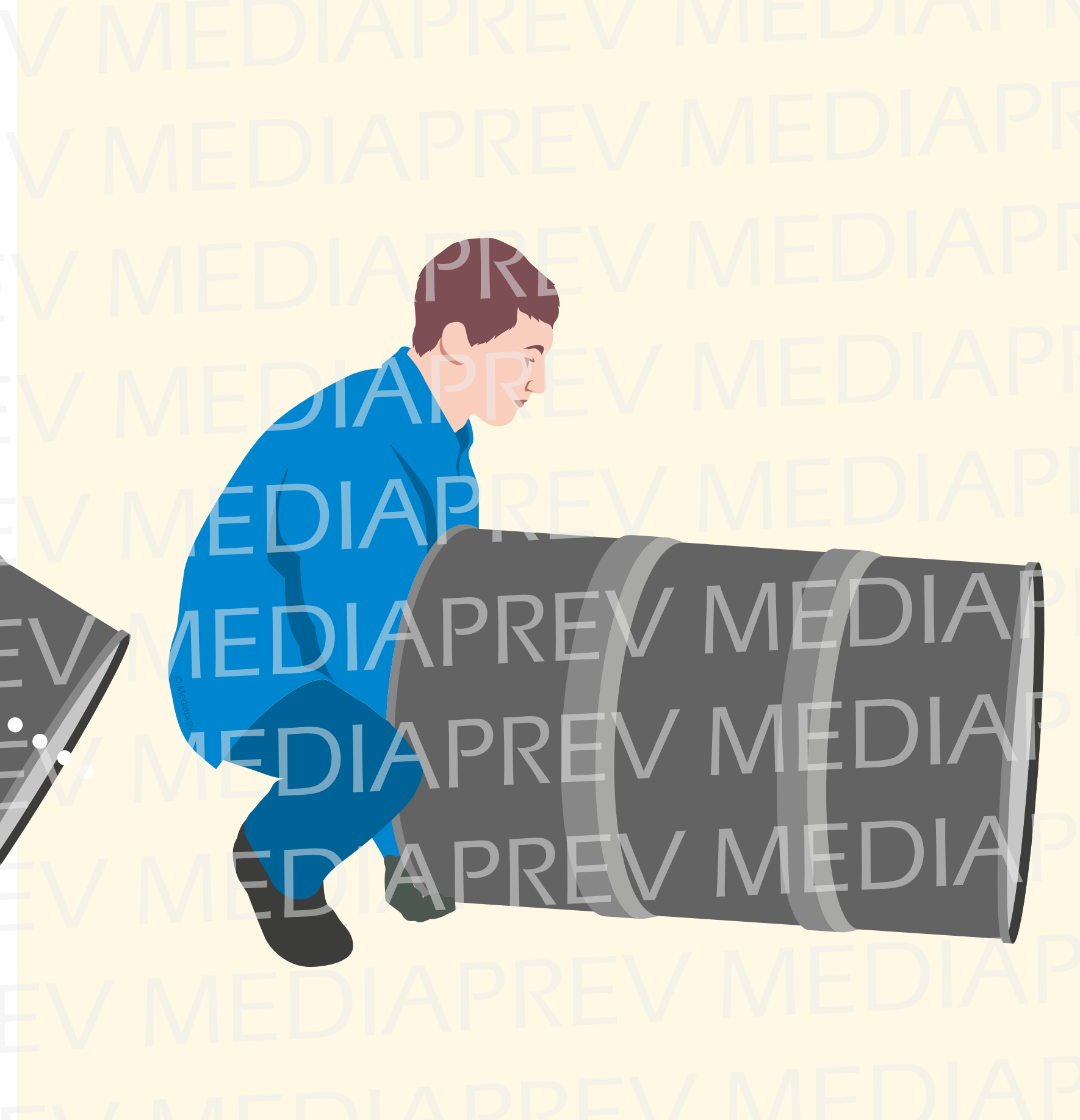
Afin de réduire l'effort, il peut être possible d'utiliser **le poids et l'élan de la charge**.



Utiliser **la poussée**.



Utiliser **la force des jambes**.

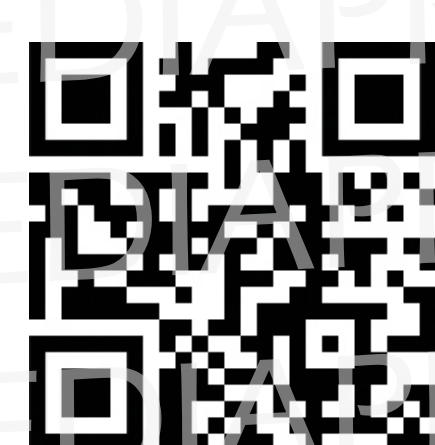


Assurer **la prise des mains**.



**MEDIAPREV**

VOS SUPPORTS SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL



contacts@mediaprev.fr

02 46 85 02 94

02 46 85 02 87

www.mediaprev.fr

En vertu de l'article L335-2, toute utilisation frauduleuse et tout détenteur frauduleux seront systématiquement poursuivis, qu'ils soient privés, publics ou organismes publics. Reproduction interdite.