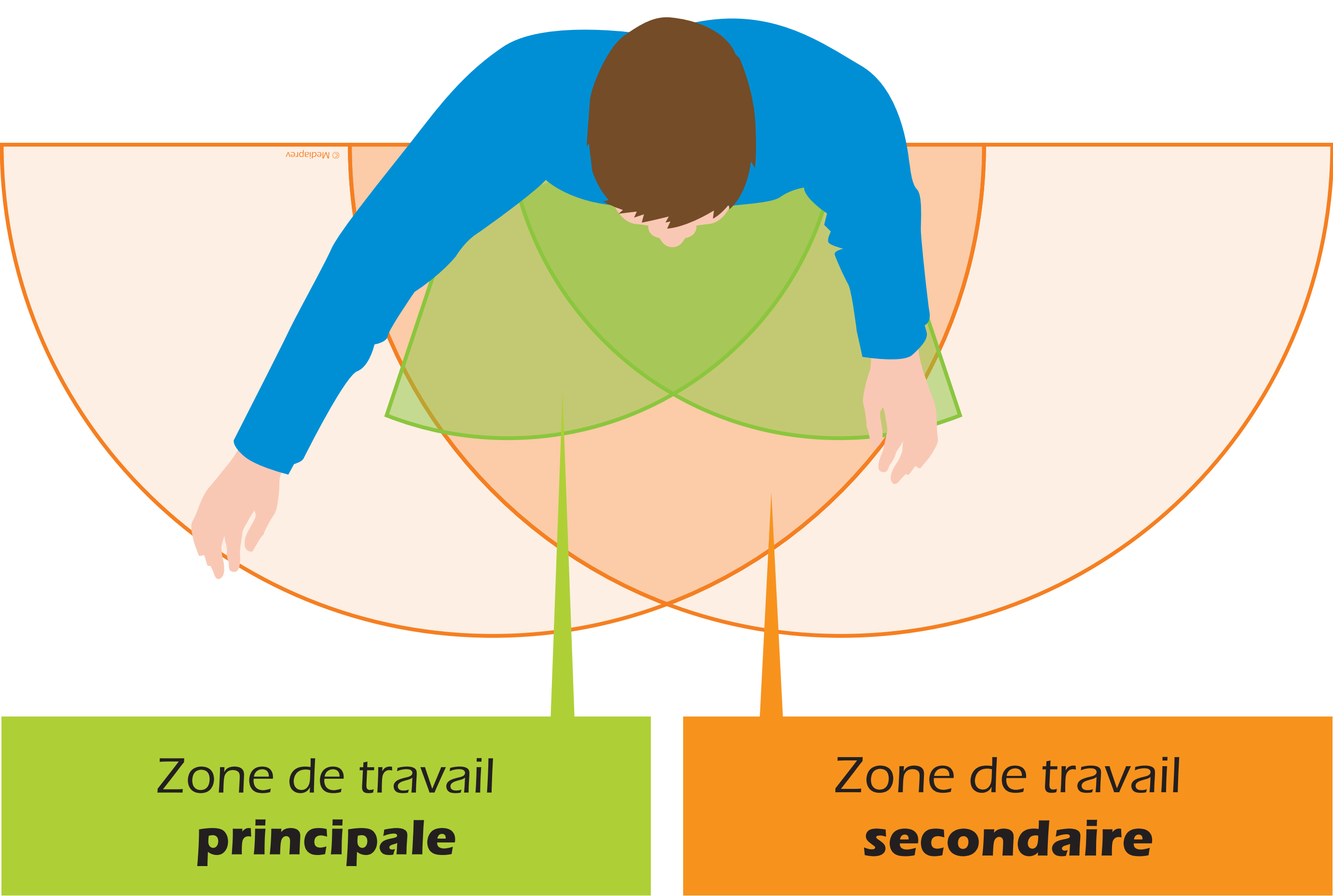


GESTES ET POSTURES

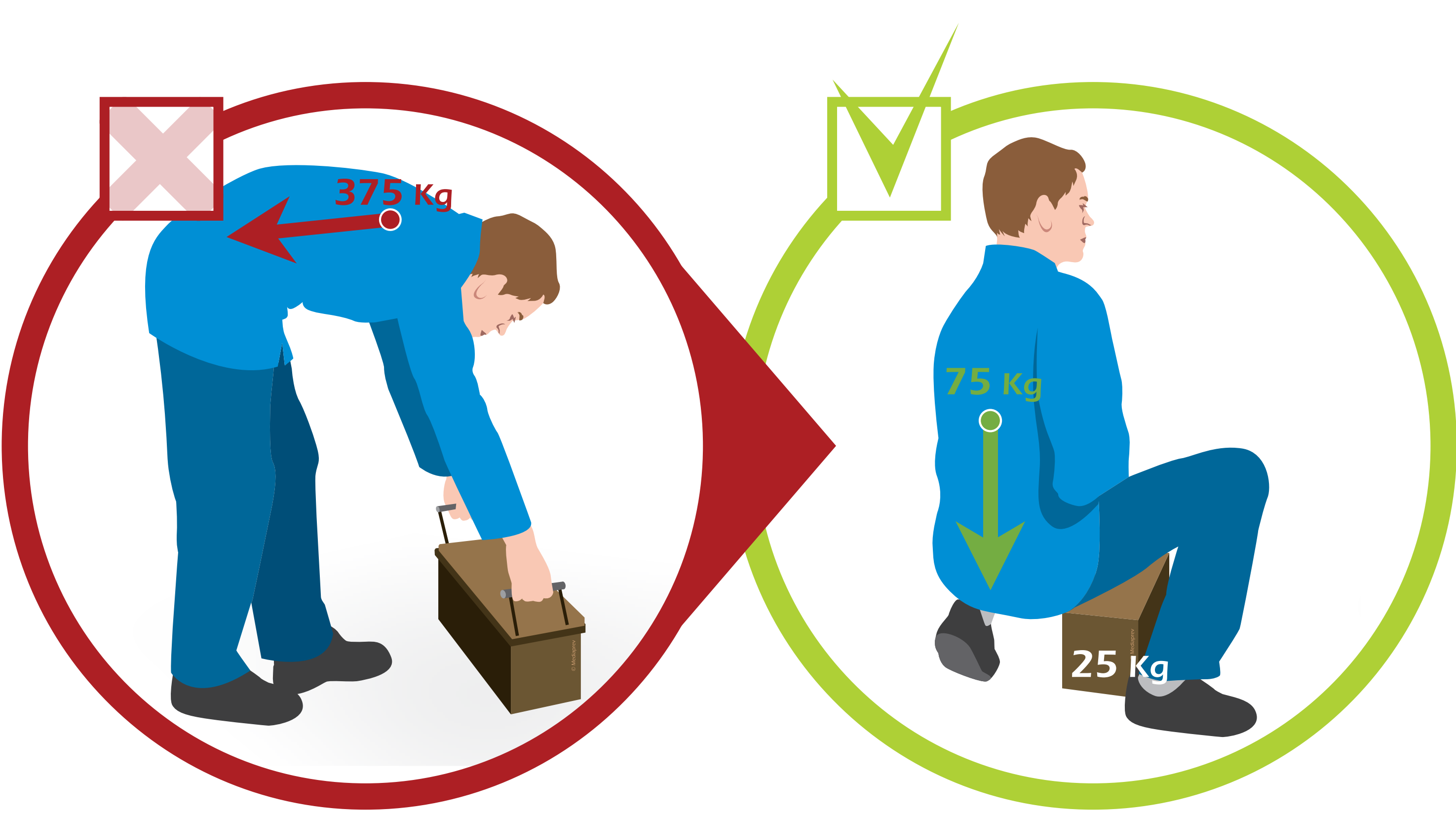


Les règles à respecter

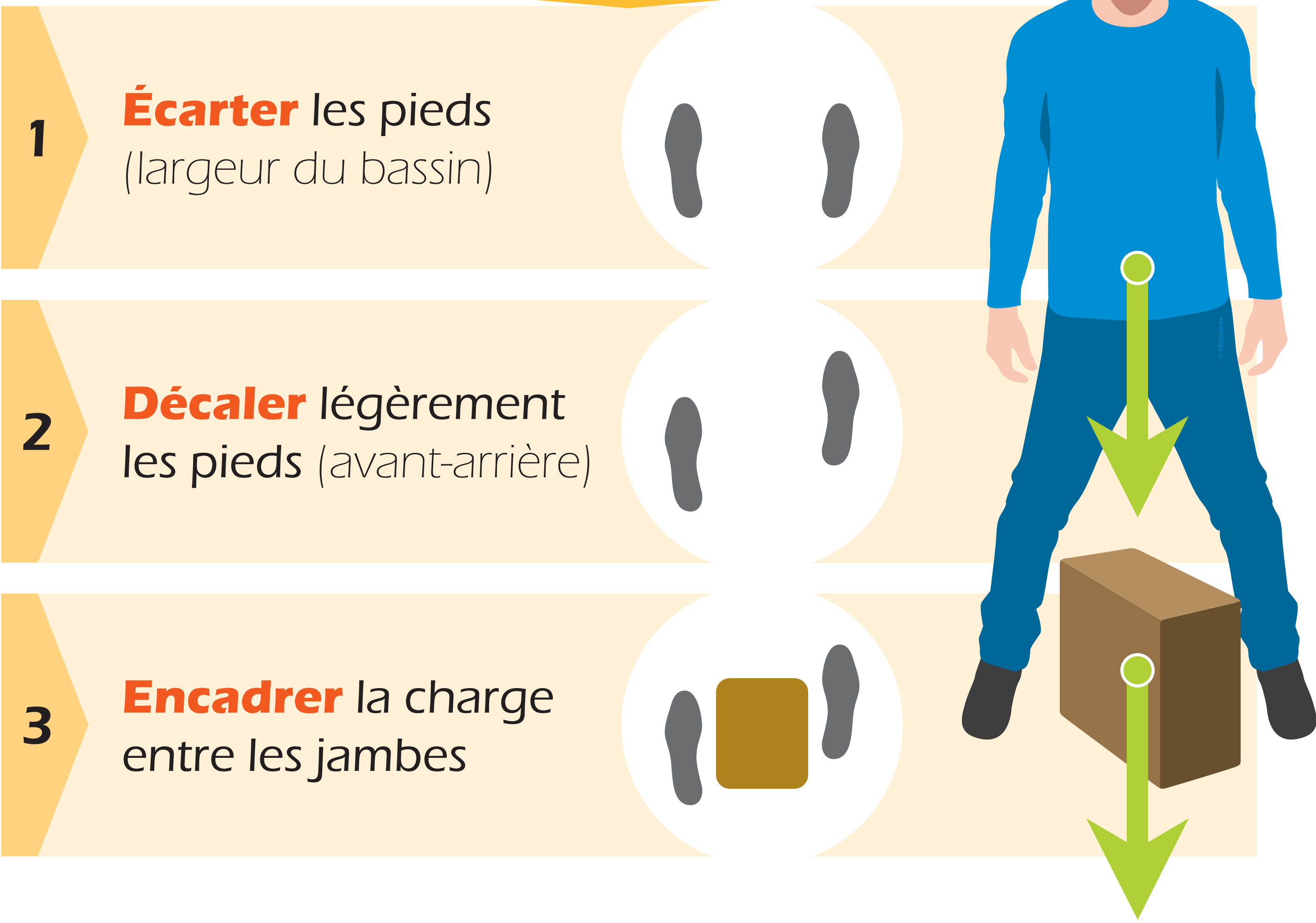
Favoriser le travail dans les zones de **préhension optimale**.



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

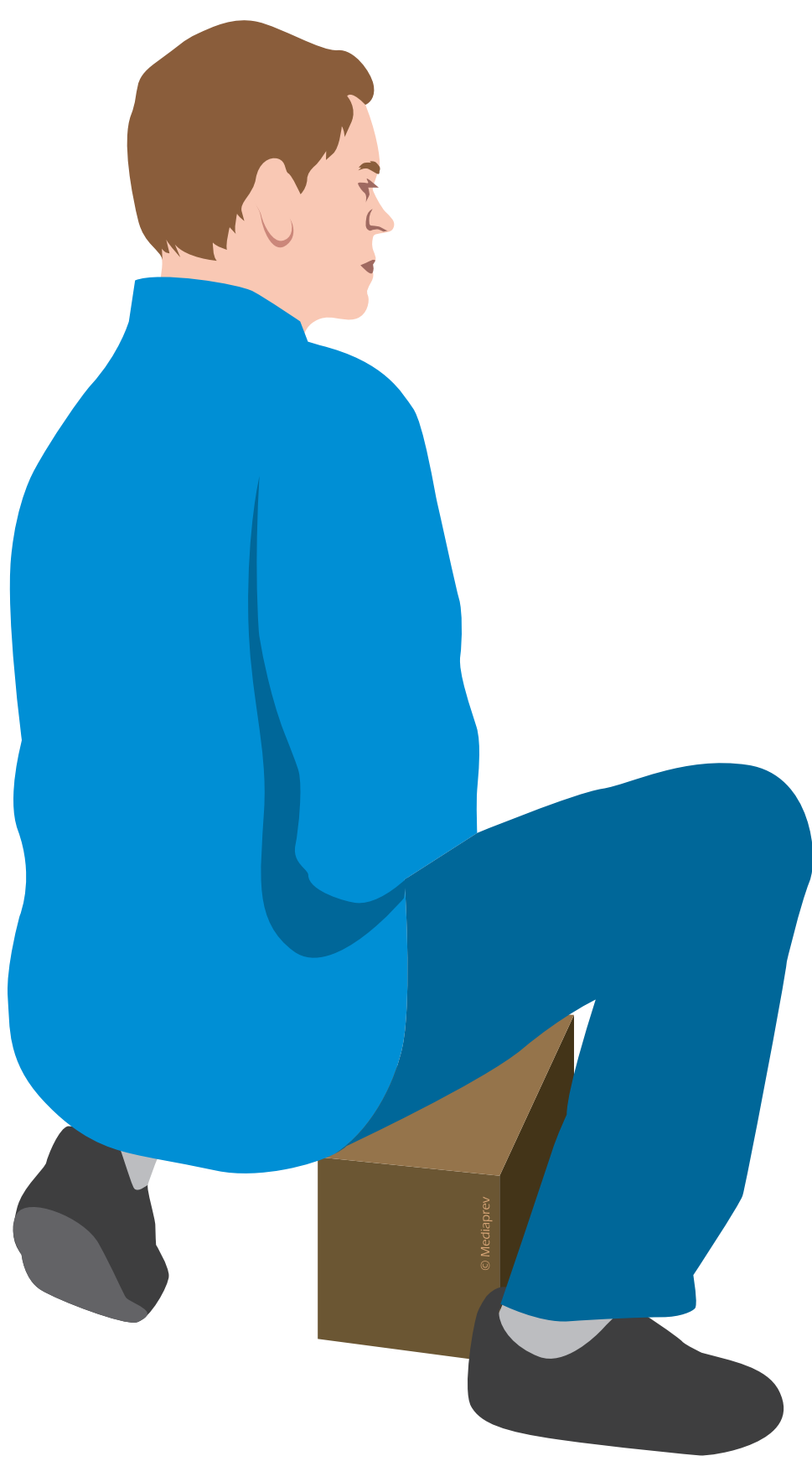


Assurer **son équilibre**.



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

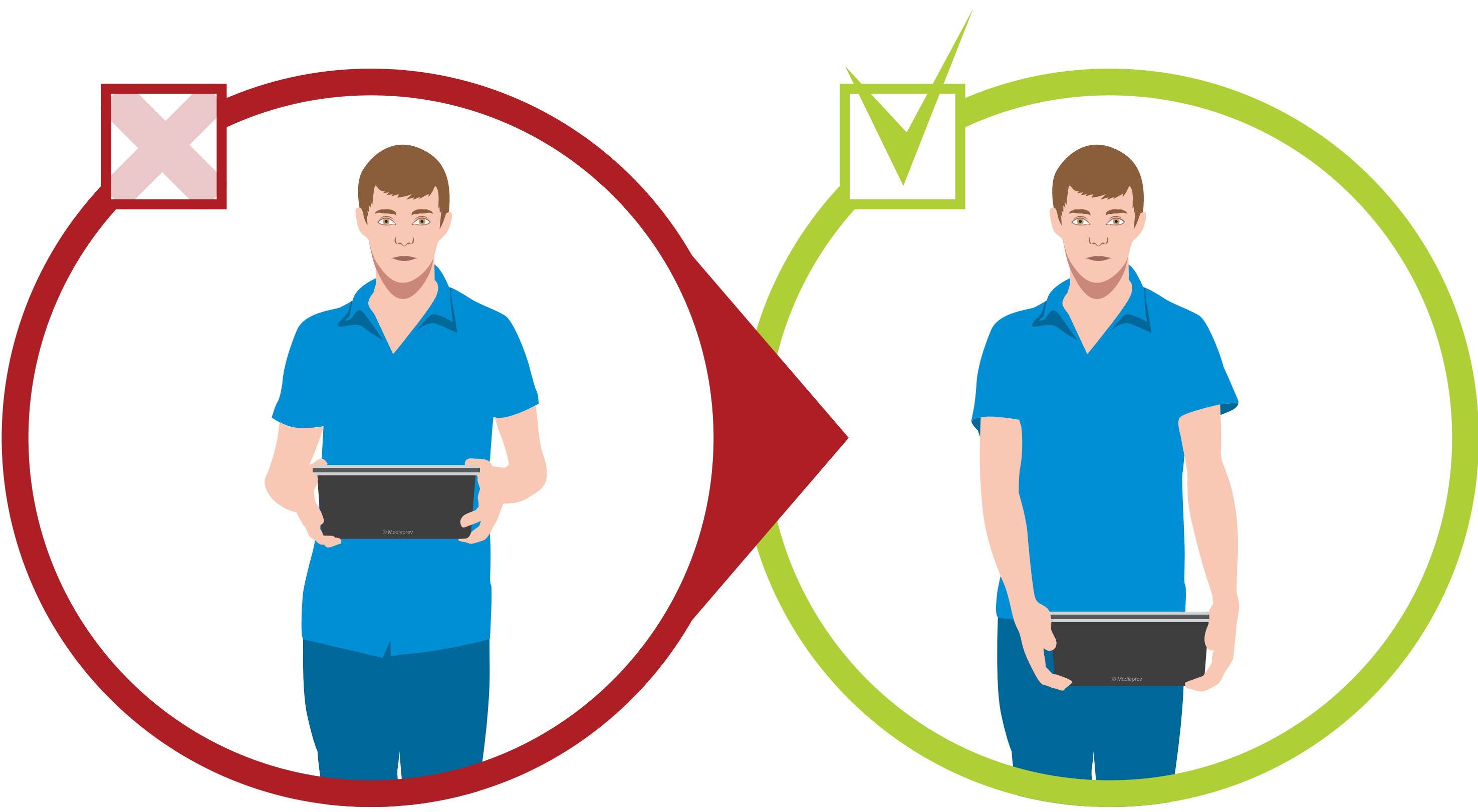
- ▶ Conserver les **courbures naturelles** de la colonne vertébrale.
- ▶ **Éviter les torsions** au moment de l'effort
- ▶ Conserver la **tête droite**.
- ▶ **Éviter les torsions** lors des déplacements (se positionner dans le sens du départ avant de soulever la charge...).



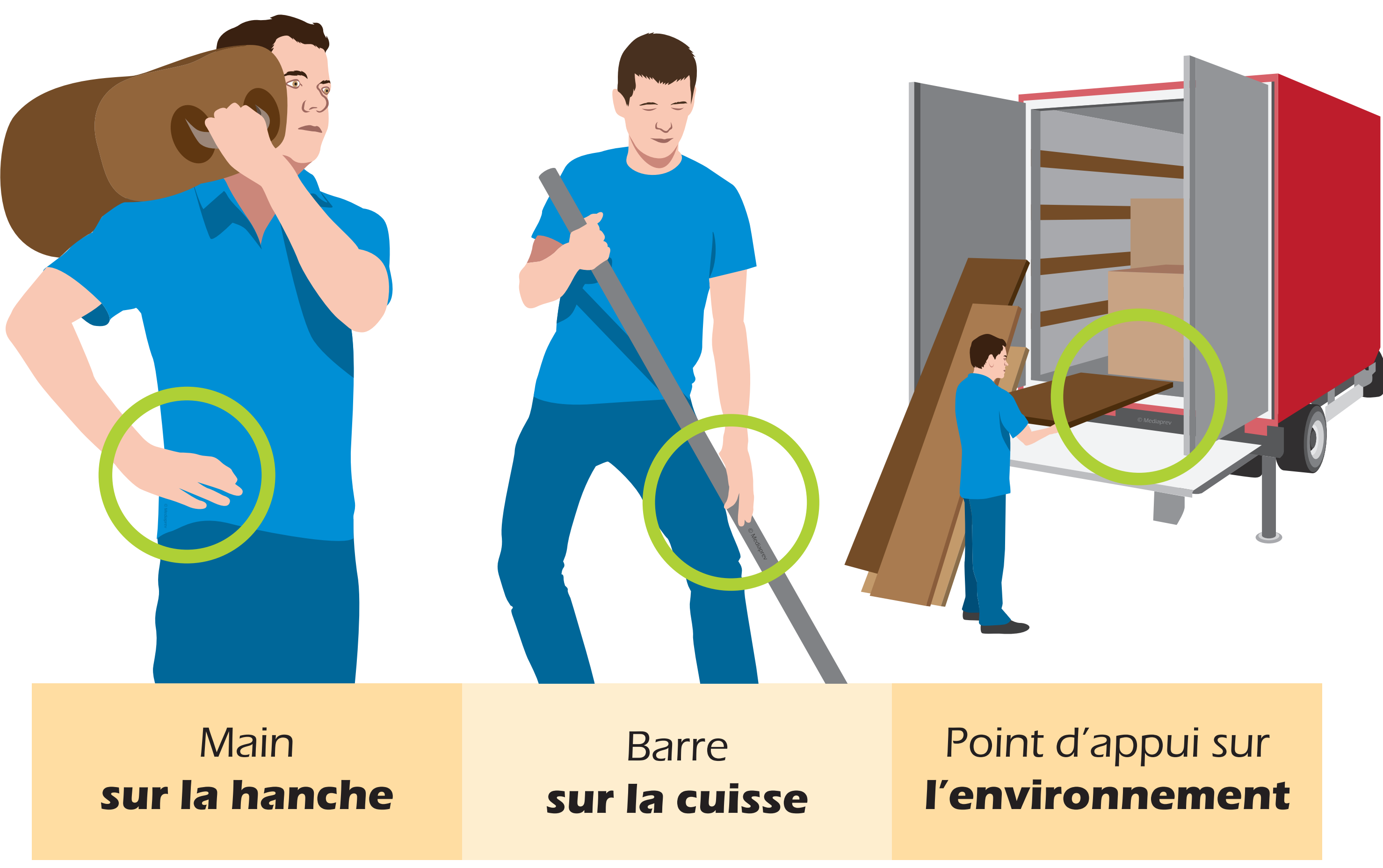
Privilégier les zones de rangement **entre 60 et 150 cm** du sol.



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.



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**.

