



VIA PRÉVENTION

Ergonomie

# Principes sécuritaires de manutention : Atelier de mécanique de véhicules lourds

## Objectif :

Manutentionner sans occasionner de trouble musculo-squelettique.

## Principes :

Conservier 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



Photo : Sabina Samperi



Photo : Sabina Samperi



Photo : Sabina Samperi

## 2. Équilibre corporel

- Base de sustentation large, écartier 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



Photo : Sabina Samperi

### 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



Photo : Sabina Samperi

### 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



Photo : Sabina Samperi

### 6. Soulever la charge sans coup

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



Photo : Sabina Samperi

### 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



Photo : Sabina Samperi

### 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



Photo : Sabina Samperi

### 9 - Déposer la charge près de soi

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



Photo : Sabina Samperi