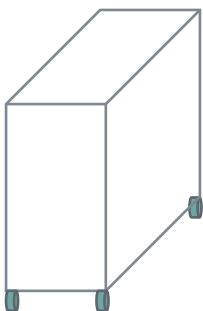


La manutention d'une charge

Lors des activités de ménage, les manipulations de charges sont nombreuses. Pour limiter les conséquences sur mon corps, je peux avoir quelques réflexes.

LES MEUBLES

Je privilégie l'installation de roulettes sous les meubles. Je suis vigilant sur le choix de celles-ci afin qu'elles soient adaptées à la nature du sol et qu'elles disposent de frein.

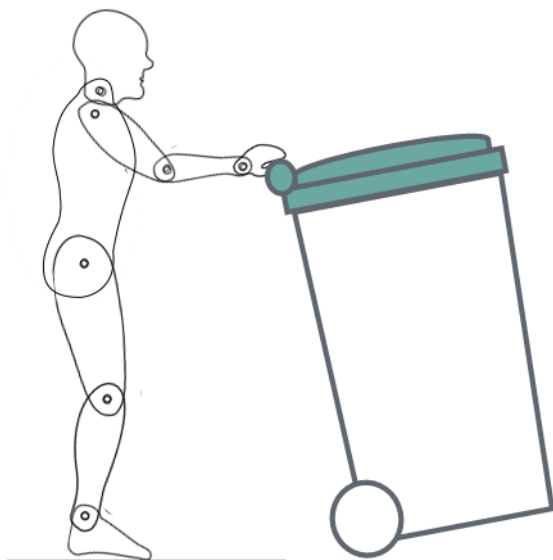


Si cela n'est pas possible, j'utilise des systèmes temporaires.



D'un point de vue organisationnel je privilégie le travail à plusieurs.
Je sollicite ma hiérarchie afin que de l'aide des services techniques puisse être organisée lors des activités qui le nécessitent.

LES BACS DE COLLECTE DES DECHETS



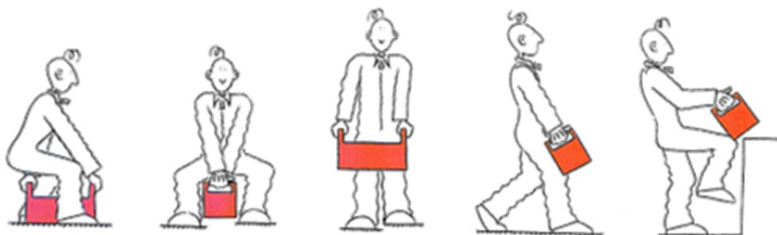
La règle est de pousser la charge.

Elle devra toutefois être adaptée à la configuration des lieux. Par exemple si je suis dans une pente je privilégie le mouvement de tirer.



LES PETITES CHARGES

• Avec poignée



1. Je me rapproche de la caisse
2. Je recherche le bon équilibre
3. Je fléchis mes jambes
4. J'assure mes prises
5. J'utilise la force des jambes pour me relever

• Sans poignée



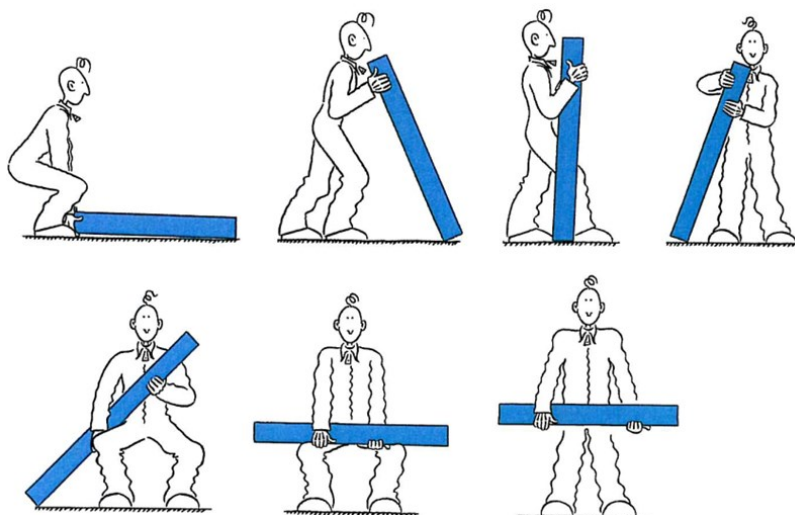
1. Je me rapproche de la caisse
2. Je recherche le bon équilibre
3. Je fléchis mes jambes
4. J'assure mes prises
5. J'utilise la force des jambes pour me relever

• Deux seaux



1. Je me rapproche des seaux
2. Je trouve mon équilibre
3. Je prend un seaux dans chaque mains
4. Je garde les bras tendus
5. J'utilise la force des jambes pour me relever

• Une barre, un banc



1. Je me rapproche de la barre
2. Je recherche le bon équilibre
3. Je fléchis mes jambes
4. J'assure mes prises
5. Je relève la barre à la verticale
6. Je passe de l'autre côté de la barre
7. Je recherche le bon équilibre
8. Je fléchis mes jambes
9. Je fais basculer la barre au niveau de mes genoux
10. Je relève la barre à la verticale