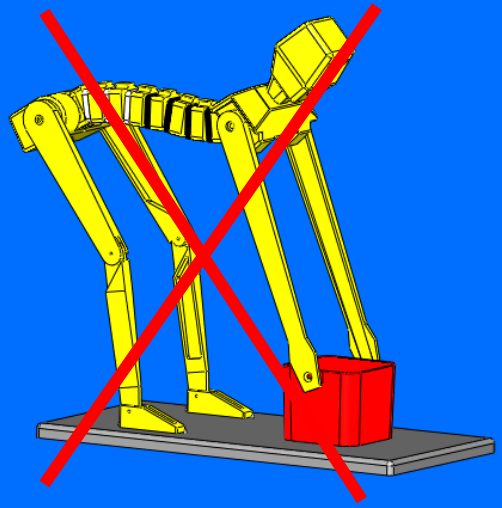
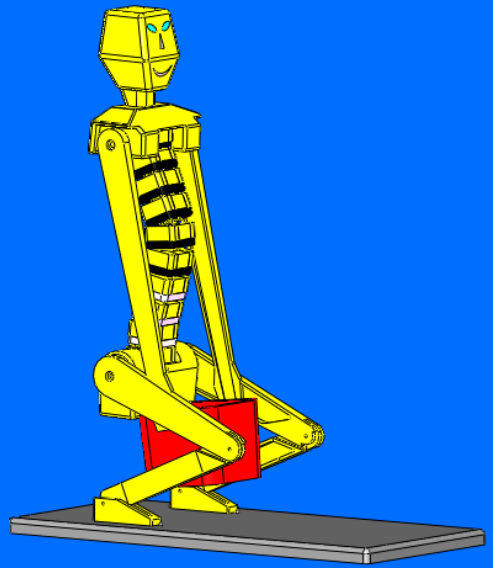
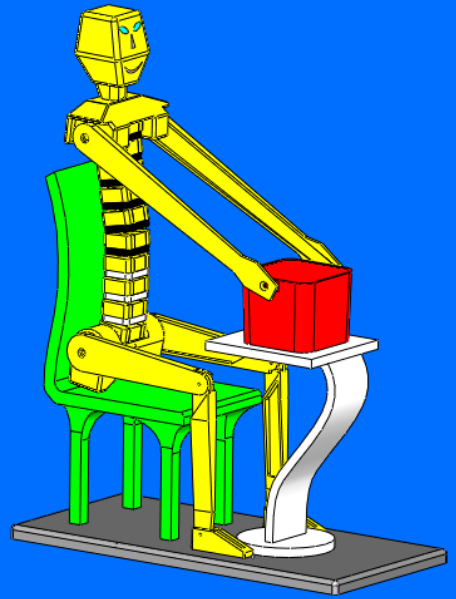
Se protéger en respectant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort







Les principes de base de sécurité physique

1. Superposer les centres de gravité
2. Assurer l'équilibre
3. Assurer les prises
4. Fixer la colonne vertébrale
5. Travailler avec les cuisses

Les principes de base de sécurité physique

1

Superposer les centres de gravité

Pour diminuer les efforts au niveau des vertèbres lombaires, SE RAPPROCHER le plus possible du centre de la charge

Les principes de base de sécurité physique

Pour rester stable et effectuer des gestes sûrs, ECARTER et DECALER les pieds (largeur du bassin et des épaules)

Les principes de base de sécurité physique

3

Assurer les prises

Pour ne pas laisser tomber la charge,
PLACER les paumes des mains en vis-à-vis

Les principes de base de sécurité physique

4

Fixer la colonne vertébrale

Pour maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale,
RELEVER légèrement la tête et REGARDER au loin

Les principes de base de sécurité physique

5

Travailler avec les cuisses

Pour faire travailler les muscles les plus puissants, FLÉCHIR les cuisses et POUSSER avec les cuisses

Les principes d'économie d'effort

6 S'aider des appuis

7 Utiliser l'élan

8 Travailler avec les bras en traction

Les principes d'économie d'effort

6

S'aider des appuis

Pour soulager les muscles des bras,
PLACER l'avant-bras arrière en appui contre la cuisse arrière

Les principes d'économie d'effort

7

Utiliser l'élan

Pour soulager les muscles des bras,
DÉPLACER l'avant-bras arrière dans le mouvement de la cuisse arrière

Les principes d'économie d'effort

8

Travailler avec les bras en traction

Pour soulager les muscles des bras,
PORTER la charge les bras tendus et relâchés

Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

1. Superposer les centres de gravité
2. Assurer l'équilibre
3. Assurer les prises
4. Fixer la colonne vertébrale
5. Travailler avec les cuisses
6. S'aider des appuis
7. Utiliser l'élan
8. Travailler avec les bras en traction

Les techniques gestuelles

Manutentionner des charges inertes en respectant les critères de sécurité physique et d'économie d'effort	Réalisées		Observations
	OUI	NON	
Techniques gestuelles transversales			
Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol une petite caisse sans poignées			
Lever, transporter, entabler bas avec palier et reposer au sol une petite caisse avec poignées			
Lever, transporter et déposer deux seaux, puis un seau			
Techniques gestuelles complémentaires (2 techniques au minimum) Le formateur choisira la ou les technique(s) correspondante(s) aux activités professionnelles du secteur.			
Lever, transporter, entabler haut (hauteur de l'entablement légèrement en dessous de l'épaule) et reposer au sol une petite caisse sans poignées			
Lever, transporter et déposer au sol une barre longue			
Lever, transporter, entabler bas et reposer au sol un petit fût			
Lever, transporter et déposer au sol à deux une grosse caisse avec poignées			
Lever, transporter et déposer au sol à deux une charge longue à deux			