

Quelques conseils de prévention...

Organisation du poste de travail

- **Adapter** les hauteurs, distances et espaces de travail en fonction de votre physiologie et de votre activité réalisée
- **Alterner** les tâches de travail si possible
- **Choisir** un rythme de travail régulier
- **Eviter** les à-coups et la précipitation dans les mouvements
- **Respecter** les bonnes postures quel que soit le poids de la charge

Equipements de travail

- **Privilégier et utiliser** correctement les moyens mécaniques adaptés d'aide à la manutention mis à votre disposition. (*certaines matériels nécessitent une autorisation*)
- **Entretien** les équipements
- **Se former** aux bonnes pratiques de manutention

Entretien musculaire

- **Effectuer des étirements et échauffements** si possible avant la prise de poste pendant les pauses et/ou l'activité et en fin de poste
- **Pratiquer des activités physiques** variées régulièrement (natation, marche rapide,...)
- **S'hydrater suffisamment**

Etirements des épaules et du dos...

Saisir le dessus du coude et tirer. Répéter le geste sur le côté opposé.



Étirer les bras au dessus de la tête, coudes bien droits. Incliner lentement le tronc vers la gauche, puis vers la droite.



Saisir le tibia et soulever la jambe. Se pencher vers l'avant en fléchissant le dos et toucher le genou avec son nez.



Pousser les bras vers l'avant, tout en amenant les fesses vers l'arrière.



Votre interlocuteur

Adressez-vous à votre
médecin du travail

EDITION SALARIES

BIEN PORTER TOUS CONCERNÉS !



Quelques notions...

La manutention manuelle

Elle désigne toute opération de transport ou de soutien d'une charge telle que le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, exigeant l'effort physique de la personne.

Quels sont les risques ?

Accidentels : écrasement des mains, des doigts, des pieds, lésions musculaires...

Atteintes ostéo-articulaires : dorsalgies, tendinites...

Réglementation & norme

Le Code du travail (R-4541-9, D4153-39...) impose de :

- **Privilégier** la manutention mécanique
- **Limitier** les charges en fonction de l'âge et du sexe :

Age	14/15 ans		16/17 ans		à partir de 18 ans	
charges maximales admissibles	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
	15 kg	8 kg	20 kg	10 kg	55 kg	25 kg

Notas :

- transport sur diable interdit au personnel de moins de 18 ans et aux femmes enceintes
- pour les femmes, port de charge possible jusqu'à 40 kg en utilisant un diable

Les recommandations selon la norme AFNOR NFX 35-109 sont par exemple :

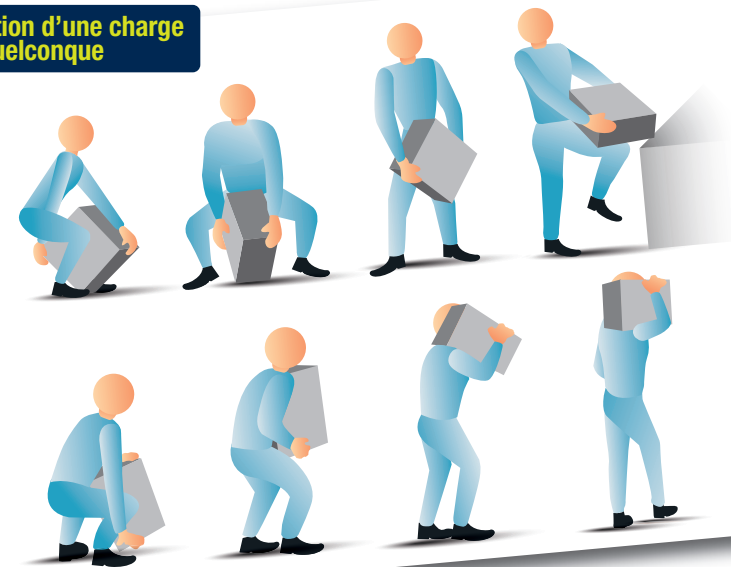
Activité	Valeur maximale acceptable
Soulever, porter	15 kg de charge par opération 7,5 tonnes / 8h par personne

Notas :

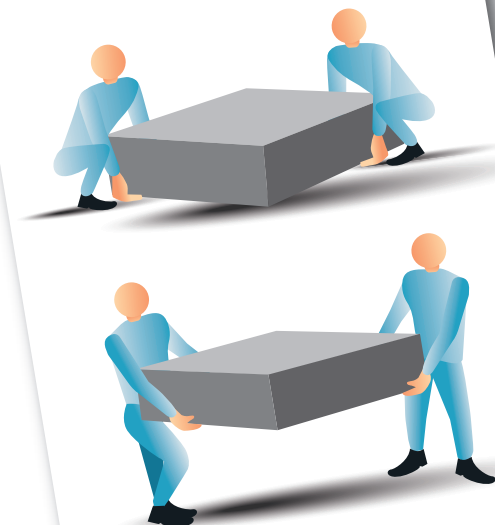
- la norme est plus restrictive que le code du travail
- la norme concerne les limites acceptables de port manuel de charge (en tenant compte des critères du poids transporté, du soulèvement, de la fréquence du transport, de la distance parcourue, de l'âge et du sexe)

Les bonnes pratiques...

Manutention d'une charge quelconque



Manutention d'une charge à 2 personnes



Rotation

Eviter les rotations du tronc en soulevant une charge.



Déplacer la jambe du côté de la rotation.

