

Attraper ou déposer une charge ou un objet en hauteur

Do

Ce qui va :

- Garder le dos droit
- Utiliser un escabeau* permet d'être à la bonne hauteur pour voir et saisir la charge.

*Escabeau ou marche pied : objet solide et stable



Don't

Ce qui ne va pas :

- Hyper extension du dos + pointe de pied + dos cambré = mauvaise posture
- Ne pas voir la charge : risque de chute d'objets
- Prendre appui sur le meuble : risque de chute d'objets

Guide de bonnes pratiques

Dos éduqué
=
Santé préservée

Pour protéger votre dos,
utilisez vos jambes !

Saisir une charge ou un objet au sol

Do

Ce qui va :

- Garder le dos droit
- Fléchir les genoux
- Faire balancier avec son pied
- Prendre appui pour se relever (genou ou meuble)
- Rentrer le ventre pour gainer les abdos



Don't

Ce qui ne va pas :

- Buste penché vers l'avant
- Poids sur les lombaires plutôt que sur les jambes



Déplacer une charge ou un objet de côté

Do

Ce qui va :

Faire pivoter les pieds ou les jambes ou faire un pas sur le côté permet de :

- Garder le dos droit
- Eviter la torsion du dos



Don't

Ce qui ne va pas :

- Torsion du dos
- Buste penché vers l'avant