

Vous pourriez vous faire mal si...



vous vous tournez lorsque vous soulevez un objet lourd;



vous devez atteindre des objets qui sont trop haut ou trop bas;



vous soulevez des objets qui sont trop lourds;

Par mesure de prudence, vous pouvez...

toujours bouger vos pieds et tourner votre corps au complet lorsque vous vous déplacez dans une nouvelle direction – ne vous tournez pas à la taille;



placer les objets à des endroits où vous pouvez les atteindre facilement;

vous tenir sur un marchepied solide lorsque vous devez placer des objets sur une étagère plus haute que vos épaules;

fléchir vos genoux et vous accroupir pour atteindre des endroits peu élevés – ne courbez pas votre dos;

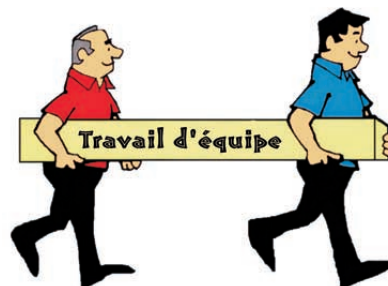


vous arrêter et demander de l'aide si vous n'êtes pas sûr de pouvoir soulever un objet;

diviser une charge volumineuse en plus petites charges et effectuer plus de déplacements;

déposer les objets sur un chariot au lieu de les transporter;

demander à quelqu'un de vous aider;



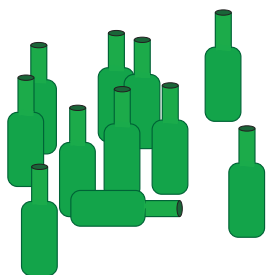
Vous pourriez vous faire mal si...



vous tenez les objets trop loin de votre corps lorsque vous les soulevez;



vous transportez des objets sur une trop longue distance;



vous soulevez trop de petits objets en même temps.

Par mesure de prudence, vous pouvez...

ramener les objets près de vous avant de les soulever;



vous arrêter et vous reposer un moment lorsque vous êtes fatigué;

utiliser des chariots pour transporter les objets;



mettre de nombreux petits objets dans des boîtes faciles à soulever;

utiliser des chariots pour transporter les objets.

