

Comment soulever un objet en toute sécurité



Si un objet n'est pas trop gros ni trop lourd et que vous pouvez le soulever, voici comment procéder :

- baissez-vous pour saisir l'objet en fléchissant les genoux;
- levez l'objet à soulever;
- placez un genou contre l'objet;
- remontez l'objet;
- levez-vous en utilisant vos jambes et en gardant votre dos droit;
- gardez toujours votre dos droit;
- transportez toujours l'objet le plus près possible de votre corps.