

## Exercices et étirements musculaires :

**Echauffement** de quelques minutes à la prise de poste, en cas d'action de manutention.

**Etirement** au minimum en fin de poste.

**Ces conseils peuvent ne pas suffire si vous êtes confrontés à :**

- ▶ Une gêne ou des douleurs physiques
- ▶ Une activité régulière de manutention.
- ▶ Une manutention difficile .

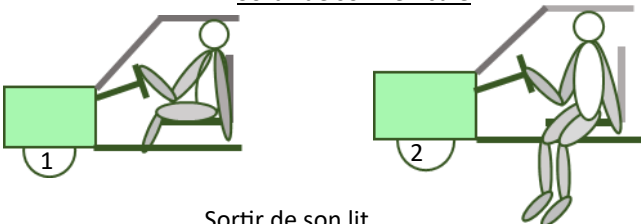
Chaque salarié doit participer à l'amélioration des conditions de travail:

Réfléchir avec votre responsable, à des actions techniques/organisationnelles afin de faciliter le travail et réduire les contraintes.

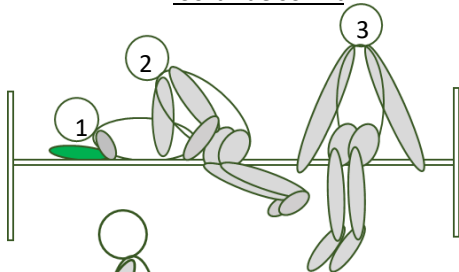
**Il est nécessaire de pratiquer une activité physique régulièrement. ( marche, vélo, natation . . . )**

Les gestes adaptés également au quotidien.

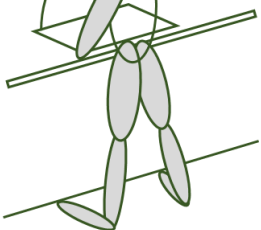
Sortir de son véhicule



Sortir de son lit



Travailler à sa hauteur



### SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron

51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE

tel 03.26.70.40.10 mail : stsm51.fr



Quartier Valmy—6 allée Cuirassier

51800 SAINTE MENEHOULD

tel 03.26.60.87.99 mail : stsm51.fr



24 rue Ampère

51300 VITRY LE FRANCOIS

tel 03.26.74.22.98 mail : stsm51.fr

N'hésitez pas à solliciter le service de Santé au Travail

# Manutention Manuelle Conseils au salarié



**Préserveons la  
Santé au Travail**



## LES CONSEILS DE PREVENTION

### Réfléchir avant d'agir :

#### Organiser le travail

- ▶ **Connaître** la charge à porter (poids, dimension, poignées): diviser les charges, faire plusieurs déplacements.
- ▶ **Aide** d'un collègue (si charge trop lourde, trop volumineuse)
- ▶ **Avoir un rythme** de travail régulier, prévoir des périodes de récupération.
- ▶ **Alterner** les tâches afin de limiter les sur-sollicitations articulaires.

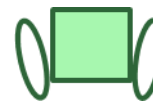
#### Aménager le poste de travail

- ▶ **Adapter** le poste afin de limiter les déplacements.
- ▶ **Adapter** les hauteurs de stockage (entre 0.40 et 1.60m)
  - Charge légère et peu manipulée (au-dessus des épaules)
  - Charge légère et manipulée régulièrement (entre les épaules et la taille).
  - Charge lourde et manipulée régulièrement (entre la taille et les genoux).
  - Charge lourde et peu manipulée (au dessous des genoux)
- ▶ **Dégager** les espaces de circulation.

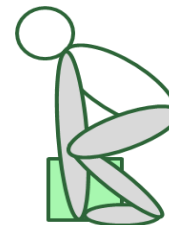
#### Utiliser les équipements de travail

- ▶ **Repérer et utiliser** les aides à la manutention adaptées (chariot, diable, transpalette manuel/électrique, palan...)
- ▶ **Veillez** à leur accessibilité et à leur entretien.
- ▶ **Identifier** les équipements de protection individuelle (gants, chaussures de sécurité).

### Comment manutentionner une charge ?



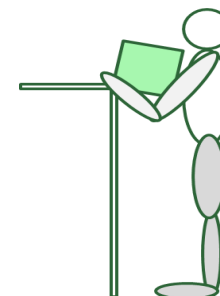
Se placer au dessus, ou face à la charge, ou s'en approcher le plus possible, en appui stable sur les jambes. Porter des chaussures fermées et plates.



**Soulever ou déposer** une charge au sol en gardant le dos droit et en pliant les genoux. **Maintenir** la tête droite. **Assurer** la prise des mains utiliser la paume des mains et la base des doigts, avoir une bonne surface de prise et tenir fermement).



**Se déplacer** avec la charge près du corps et les bras en traction simple. ( bras tendus).



**Saisir ou déposer** une charge en hauteur en la plaquant sur soi et en gardant le dos droit. **Maintenir** la tête droite. **Assurer** la prise des mains.



**Utiliser les principes d'économies** d'efforts **Utiliser** des points d'appui (cuisse, main sur la hanche) **Utiliser** le poids et l'élan. **Utiliser** la poussée.

- ▶ Manque d'anticipation (Réfléchir avant d'agir)
- ▶ Pas d'échauffement
- ▶ Poids de la charge
- ▶ Distance de déplacement de la charge
- ▶ Manutention répétée, précipitée
- ▶ Environnement (escalier, sol mouillé encombré, ambiance lumineuse défavorable...)
- ▶ Hauteur de prise et de dépose de la charge

Les facteurs de risques

- ▶ Douleurs dorsales
- ▶ Douleurs articulaires
- ▶ Entorses . fractures
- ▶ Contusions . tendinites

Les effets