



Se pencher, soulever et monter

Se pencher



- Éviter les vêtements amples et les vêtements avec des cordons; attacher les cheveux longs;
- Faire des exercices de réchauffement;
- Se pencher de manière sécuritaire, en suivant ces étapes :
 1. Maintenir une bonne posture du dos; lever et baisser le corps avec les jambes;
 2. Se placer debout, les pieds à la largeur des épaules, un pied légèrement devant l'autre;
 3. Tenir le dos bien droit, tenir en place les muscles du ventre;
 4. Se baisser à une position accroupie en utilisant les muscles des jambes;
 5. Alternier le poids d'une jambe à l'autre en s'accroupissant, en maintenant le corps équilibré;
 6. Maintenir le corps bien droit; tourner les pieds et les bras, non le dos, pour atteindre des objets;
 7. Ne pas rester dans une seule position pendant plus de quelques minutes;
 8. Si la tâche comprend le levage, utiliser les bonnes techniques de levage.

Soulever



- Éviter les vêtements amples et les vêtements avec des cordons; attacher les cheveux longs;
- Faire des exercices de réchauffement;
- Déterminer que l'objet pèse moins de 25 % de son poids; être capable de le porter sans être tendu;
- Accéder à l'objet sans obstruction;
- Soulever les objets de manière sécuritaire, en suivant ces étapes
 1. Se tenir près de l'objet;
 2. Écarter les pieds pour enjamber l'objet;
 3. S'accroupir, plier les jambes au niveau des genoux et des hanches;
 4. Garder la tête relevée et le dos bien droit;
 5. Tenir en place les muscles du ventre;
 6. Soulever en utilisant les muscles des jambes, lentement et sûrement;
 7. Maintenir la charge près du corps;
 8. Tourner les pieds, non le dos, dans la direction où l'on va.

Monter



- Éviter les vêtements amples et les vêtements avec des cordons; attacher les cheveux longs;
- Faire des exercices de réchauffement;
- Monter de manière sécuritaire, en suivant ces étapes
 1. Vérifier que l'échelle est placée de manière sécuritaire;
 2. Saisir les échelons alternés et prendre le premier pas;
 3. S'arrêter et se demander si l'échelle semble stable;
 4. Monter, en maintenant les pieds et les hanches à l'intérieur des côtés du cadre de l'échelle;
 5. Maintenir toujours trois points de contact, par exemple, deux mains et un pied;
 6. Garder la tête relevée et le dos bien droit;
 7. Se concentrer sur le processus de monter;
 8. Ne pas monter au-delà du troisième échelon du haut.

