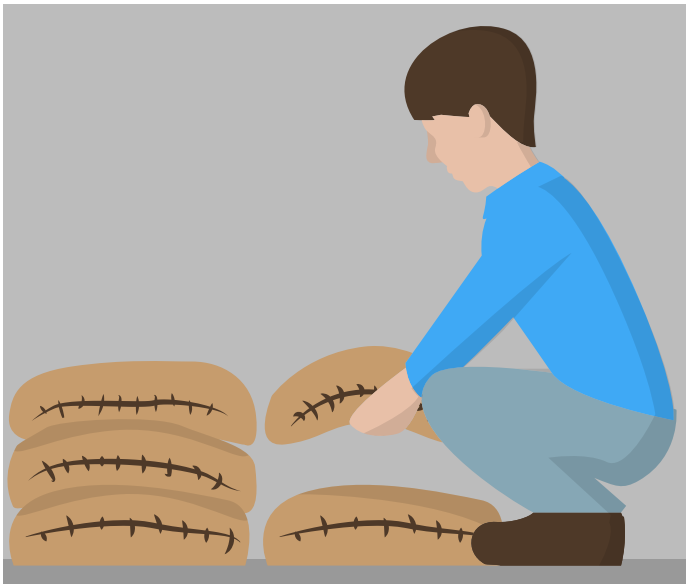
# Soulever

## Est-ce que les jeunes peuvent faire cette tâche en sécurité?

**Les jeunes doivent être capables de faire/avoir tout ce qui suit pour faire cette tâche de manière sécuritaire :**

- Éviter les vêtements amples, les vêtements avec des cordons, attacher les cheveux longs;
- Se pencher de manière sécuritaire, en utilisant de bonnes techniques de flexion;
- Faire des exercices de réchauffement;
- Déterminer que l'objet pèse moins de 25 % du poids du jeune;
- Accéder à l'objet sans obstruction;
- Porter la charge la distance nécessaire, sans être tendu;
- Soulever les objets de manière sécuritaire, en utilisant une bonne technique de levage;
- Démontrer la tâche de manière sécuritaire 4 à 5 fois;
- Maintenir une liaison de communication dans les deux sens.



## Responsabilités des adultes

- Se conformer aux directives pour travailler dehors (s'il y a lieu);
- S'assurer que la zone de travail est exempte de dangers;
- Enseigner au jeune comment éviter ou faire face aux dangers qui restent;
- Démontrer comment soulever de manière sécuritaire;
- Offrir une formation appropriée;
- S'assurer que l'objet pèse moins de 25 % du poids du jeune;
- Déterminer si une autre personne ou un autre dispositif de levage est nécessaire;
- Déterminer la durée du port en fonction de la taille et du poids de l'objet; surveiller la fatigue;
- Déterminer la fréquence des levages en fonction du poids de l'objet;
- Fournir des pauses d'étirement fréquentes.

## Surveillance

| | |
|---|---|
| **7-9 ans** | Surveillance constante (Limiter le travail à 15 minutes) |
| **10-11 ans** | Surveillance intermittente (Limiter le travail à 20 minutes) |
| **12-13 ans** | Surveillance intermittente |
| **14-15 ans** | Surveillance intermittente progressant vers périodique |
| **16+ ans** | Surveillance périodique |

## Dangers



Poids | Surfaces glissantes ou irrégulières | Mouvements répétitifs | Objets tranchants | Distractions

## Stratégies de protection



Gants (au besoin) | Chaussures antidérapantes | Outils de communication | Boire des liquids (hydrater) | Lavage des mains




www.cultivatesafety.org

https://doi.org/10.21636/nfmc.nccrahs.aywg.g.2019