



# 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](#).



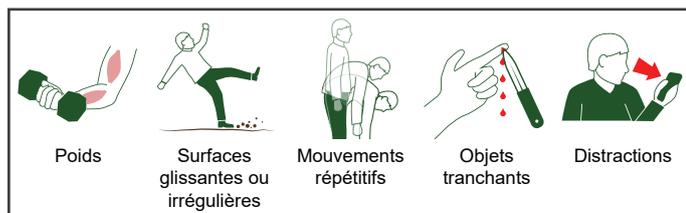
## Responsabilités des adultes

- 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

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

## Dangers



## Stratégies de protection

