



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...)

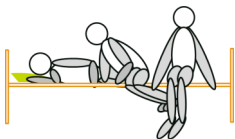


Les gestes adaptés également au quotidien :

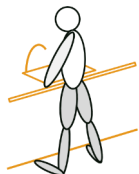
- Sortir de son véhicule



- Sortir de son lit



- Travailler à sa hauteur



SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE
tél 03.26.70.40.41
mail : contactchalons@stsm51.fr

Rond Point la Camuterie
Z.A.C Les Accrués 2
51800 SAINTE MENEHOULD
tél 03.26.60.87.99
mail : contactmenou@stsm51.fr

24 rue Ampère
51300 VITRY LE FRANCOIS
tél 03.26.74.22.98
mail : contactvitry@stsm51.fr



Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues

Respectez les consignes de sécurité

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

Manutention Manuelle

Conseils au salarié



Préservons la Santé au Travail



- Les facteurs de risques**
- ▶ 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 effets sur la santé**
- ▶ Douleurs dorsales
 - ▶ Douleurs articulaires
 - ▶ Entorses, fractures
 - ▶ Contusions, tendinites



Le Médecin du Travail :

Un interlocuteur privilégié

Il conseille le salarié et l'employeur. Il est lié par le secret médical. Il aide à améliorer les postes et à les adapter à l'état de santé des salariés.



Les conseils de prévention

Réfléchir avant d'agir :

Organiser le travail

- **Connaître** la charge à porter (poids, dimension, poignées) : diviser les charges, faire plusieurs déplacements
- **Aider** 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 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.