

Planifiez d'abord le levage

Utilisez une aide à la manutention ou demandez de l'aide si besoin. Une bonne technique complète l'évaluation des risques de la tâche ; elle ne rend pas toute charge sûre à soulever.

**Pieds écartés.
Charge près du corps.
Gestes fluides.**



01 Partez d'une position stable

Pieds écartés, un pied légèrement en avant. Fléchissez légèrement le dos, les hanches et les genoux, sans vous accroupir complètement.

02 Soulevez en douceur

Gardez une prise sûre et le côté le plus lourd près du corps. Évitez de fléchir davantage le dos pendant le levage.

03 Tournez en déplaçant vos pieds

Gardez les épaules et les hanches alignées. Regardez devant vous une fois la charge bien tenue. Posez-la avant d'ajuster sa position.

Ne soulevez pas plus que ce que vous pouvez gérer en sécurité.

goodfoodhygiene.co.uk

Découvrez la formation

Sensibilisation à la Manutention Manuelle

