

Prenez soin de vous

Pensez à votre hygiène de vie !

- Pensez à vous échauffer et vous étirer
- Buvez régulièrement
- Evitez les grignotages, mangez sainement
- Privilégiez les escaliers à l'ascenseur
- Pratiquez une activité physique régulière
- Faites des pauses à des moments pertinents (après une forte activité, en milieu de poste...)

MON DOS

“ J’y pense avant d’avoir mal ! ”



Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté
- Etudier votre poste de travail
- Emettre des propositions d'aménagement de votre poste
- Animer des **séances collectives** d'éducation santé



Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site
www.prevaly.fr



Des questions ?

Contactez votre équipe pluridisciplinaire : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



Les postures

Port de charges et manutention manuelle



prevaly

Votre partenaire
Santé Travail

La manutention manuelle désigne...

«Toute opération de transport ou de soutien d'une charge : levage, pose, poussée, traction, port, déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.»

Art. R 4541-2 du code du travail



Anticiper **AVANT**
de passer à l'action :

**“ Il faut porter avec sa tête
avant de porter avec ses bras ”**

Penser à organiser son travail

- Anticiper vos actions
- Si possible utiliser le matériel mis à disposition pour transporter cette charge
- Evaluer la charge à transporter
- Dégager le parcours de votre déplacement
- Si aucune possibilité d'aide mécanique : appliquer des principes de base

Principes de base

1. Se rapprocher le plus possible de l'objet
2. Assurer la prise des mains
3. Rechercher l'équilibre
4. Utiliser la force des cuisses
5. Ne pas courber ou cambrer le dos
6. Garder la charge le plus près possible du ventre (centre de gravité)

Points de vigilance

- Quel que soit le poids de charge, attention à la façon dont vous soulevez
- Eviter de porter plusieurs fois la même charge
- Se positionner dans l'axe de la charge pour éviter les rotations

