



Tes questions en valent la peine!

WSCC

TRAVAILLEURS DU BOIS CAUSERIES SUR LA BOÎTE À OUTILS

MANIPULATION ET LEVAGE



La manipulation et le levage inadéquats d'objets lourds ou encombrants représentent une importante source de blessures au dos. Ces blessures peuvent nuire à votre qualité de vie pendant des semaines ou des mois, voire des années, vous empêchant de travailler ou d'effectuer de nombreuses choses que vous aimez. De telles blessures peuvent être évitées.



PRÉCAUTIONS

Voici quelques mesures que les employeurs ou les travailleurs peuvent prendre pour réduire les risques de blessure :

1. Demandez-vous si vous allez avoir besoin de l'aide d'une autre personne ou d'une aide mécanique, comme un diable, un chariot élévateur ou un treuil.
2. Approchez-vous de l'objet.
3. Abaissez-vous en fléchissant les genoux.
4. Assurez-vous d'avoir une bonne prise.
5. Levez l'objet lentement et sans heurt, en le gardant près de votre corps.
6. Pivotez avec vos pieds et non avec votre dos.
7. Vérifiez si vous pouvez voir où vous allez lorsque vous transportez de gros objets. Avant de soulever la boîte, planifiez votre trajet et déplacez tout objet qui pourrait vous faire trébucher.
8. Lorsque vous rangez des articles, classez-les par poids. Rangez les objets lourds et fréquemment utilisés à une hauteur comprise entre le genou et la poitrine pour minimiser les flexions ou les étirements.
9. Dans la mesure du possible, travaillez avec les bras de côté et proches de votre corps.
10. Utilisez un escabeau plutôt qu'une chaise ou une caisse pour atteindre les objets en hauteur. Demandez à un collègue de vous « surveiller » pendant que vous soulevez des boîtes debout sur un escabeau.

EXEMPLES DE DANGERS

Certains aspects de votre travail peuvent vous exposer à des risques de blessure. Il s'agit de « facteurs de risque ». Les risques de blessure dépendent de la durée et de la fréquence d'exposition au facteur de risque. Il est important que votre travailleur et vous trouviez des moyens de limiter le niveau de risque. Les tâches suivantes peuvent vous exposer à des risques de blessure.

- Lever des boîtes ou des équipements lourds
- Porter des charges difficiles à manipuler
- Pousser ou tirer des chariots ou d'autres charges

MANIPULATION ET LEVAGE • HANDLING AND LIFTING • ᐱᓕᓕᐱᑦᑲᑲᓕᓐᓂᑦᑲᑦ ᐱᑭᐱ ᑭᐱᑲᑦᑲᑲᓕᓐᓂᑦᑲᑦ



wsc.nt.ca 1.800.661.0792
wsc.nu.ca 1.877.404.4407

Assurez votre sécurité
**EN MANIPULANT ET
SOULEVANT**

1. **Approchez-vous** de l'objet.
2. **Abaissez-vous** en fléchissant les genoux et assurez-vous d'avoir une bonne prise.
3. **Levez** l'objet lentement et sans heurt, en le gardant près de votre corps, et maintenez la charge entre vos genoux et les épaules.
4. **Pivotez** avec vos pieds et non avec votre dos.



**Obtenez l'aide des autres si vous en avez besoin.
Utilisez des chariots ou des chariots autant que possible.**

MANIPULATION ET LEVAGE ■ HANDLING AND LIFTING ■ MANIPULATION ET LEVAGE ■ TIGUTTAQNI QANGATTAQNILU



WSCC

wscn.nt.ca 1.800.661.0792
wscn.nu.ca 1.877.404.4407

*Adapté avec l'autorisation de WorkSafeBC.