

# Méthodes de levage

## Se préparer

- Protégez vos pieds et vos mains en portant des chaussures et des gants de sécurité.
- Réchauffez vos muscles par des étirements.
- Évaluez d'abord le poids de l'objet.

## TENIR

Tenez l'objet près du corps et gardez le dos droit.

## CONTRACTER

Contractez vos muscles abdominaux et expirez en soulevant.

## ÉQUILIBRER

Pointez les fesses vers l'extérieur pour équilibrer la charge.

## REGARDER

Tenez la tête droite et regardez droit devant.

## SOULEVER

Soulevez en faisant appel à vos jambes.

## SAISIR

Saisissez les coins opposés avec les deux mains.

## STABILISER

Écartez les jambes, en avançant légèrement un pied.

SI L'OBJET EST TROP LOURD, UTILISEZ UN DISPOSITIF DE LEVAGE OU DEMANDEZ DE L'AIDE.

# Weight Lifting

## Prepare

- ▶ Protect your feet and hands with safety footwear and work gloves.
- ▶ Warm up with stretches.
- ▶ Test the load first.

### HOLD

Hold the object close and keep your back straight.

### TIGHTEN

Tighten your abdominals and breathe out as you lift.

### BALANCE

Keep your behind out to balance the load.

### LOOK

Keep your head up and looking forward.

### LIFT

Lift using your legs.

### GRIP

Use both hands, and grasp opposite corners.

### STABILIZE

Take a wide stance, with one foot slightly forward.

**IF IT'S TOO HEAVY, USE A LIFTING DEVICE OR GET SOMEONE TO HELP**