

# Méthodes de levage

## Comment lever en toute sécurité

### Planifier et préparer

- Protéger ses pieds et ses mains en portant des souliers robustes et des gants de travail.
- S'échauffer (étirement des muscles) en effectuant des étirements modérés.
- Évaluer la lourdeur de l'objet et le transfert de charge en tirant ou en glissant ce dernier vers soi.
- Demander de l'aide pour des charges lourdes ou encombrantes.
- Garder l'objet de niveau. Placer les charges sur une plate-forme surélevée pour éviter de se pencher.

### Bien saisir

Utiliser les deux mains et saisir les coins opposés.



### Maintenir au milieu du corps

Tenir la charge entre les épaules et les genoux. Éviter de trop s'étirer.



### Éviter de se pencher

S'il faut se pencher, plier les genoux pour atteindre ou déposer les objets situés plus bas.



### Maintenir près du corps

Lorsqu'on lève une charge, garder le dos droit et tenir la charge près du corps.



### Glisser l'objet et resserrer les muscles

Lorsqu'on se prépare à lever une charge, glisser la charge vers son estomac en resserrant les muscles.



### Marcher ou pivoter

Lorsqu'on tient la charge, marcher ou pivoter sans exercer de torsion du corps ni de flexion latérale.



# Pick Up Tips

## How to Lift Safely

### Plan and Prepare

- Protect your feet and hands with sturdy shoes and work gloves.
- Warm up with gentle stretches.
- Test the load for weight and shifting contents by pulling or sliding it toward you.
- Get help with heavy or awkward loads.
- Keep it on the level. Place loads on a raised platform to avoid bending.

### Get a good grip.

Use both hands, and grasp opposite corners.



### Keep it in the middle.

Hold the load between shoulder and knee height and don't overreach.



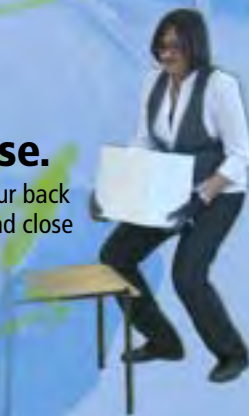
### Try not to bend.

If you must, bend your knees to reach or place low-level objects.



### Keep it close.

As you lift, keep your back straight and the load close to your body.



### Slide and tighten.

Pull the load toward your stomach, tightening the muscles as you get ready to lift.



### Step or pivot.

Don't twist or side bend while moving with a load.

