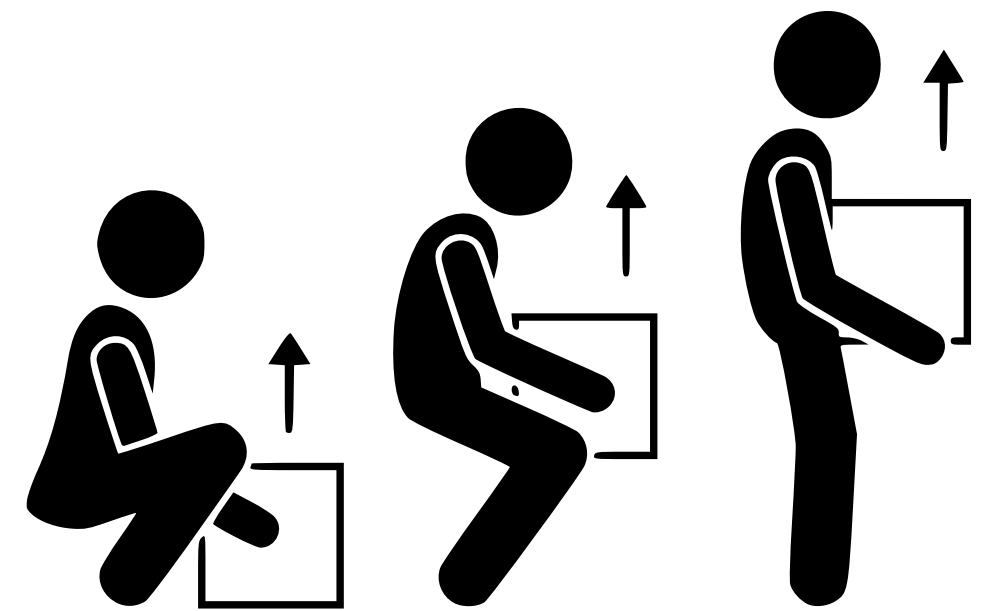


# Manutention, règles de sécurité



## Poids maximal recommandé par personne :

Pousser / tirer	200 kg
Soulever (avec poignées)	20 kg (10 kg par main)
Soulever (sans poignées)	10 kg (5 kg par main)

## Protections recommandées et obligatoires :

Chaussures de sécurité	recommandées
Ceinture abdominale	recommandée
Gants de protection	obligatoires (Bois et métal)

## Posture et conduite :

- Attachez vous toujours les cheveux.
- Privilégiez les aller-retours plutôt que de porter trop lourd. Les jambes fatiguent moins que les bras.
- Si cela est possible, portez toujours à deux mains.
- Portez près de la poitrine, en prise neutre ou en supination.
- Abaissez le plus possible votre centre de gravité, tout en restant droit, avant de ramasser quelque chose, puis soulever à l'aide de vos jambes.
- Portez assez haut de sorte à ce que ce l'objet ne touche pas le sol ou agrippez l'objet le plus bas possible.
- Portez à la même hauteur que votre partenaire, quand cela est possible, de sorte à ce que le poids soit réparti également entre vous.
- Au-delà de 20 kg, portez à plusieurs.
- Évitez de vous pencher.
- Éviter de soulever au-dessus de vos épaules.

## Outils de déplacement :

- diable
- transpalette
- chariot
- plateau roulant
- chariot porte-panneaux