

Que veut dire "bien porter"?

Soulever correctement une charge signifie soulever le moins possible tout en ménageant son dos.



Pour cela, il faut se tenir toujours bien droit et fléchir les jambes. Ce sont vos jambes qui doivent supporter le poids de la charge et non votre dos.

- Ecartez légèrement les pieds pour disposer d'une grande surface d'appui. Placez-les à côté et autour de la charge;
- soulevez la charge en position accroupie. Fléchissez les genoux et maintenez les courbures naturelles du dos;
- maintenez l'objet solidement à pleines mains et non du bout des doigts. Utilisez, si possible, les poignées ou les bords solides de l'objet;
- soulevez ensuite l'objet en dépliant lentement les jambes et en le tenant fermement contre vous;
- pensez aussi à tendre les bras en soulevant un objet;
- gardez votre tronc bien droit, ne le faites pas pivoter et placez vos pieds dans la direction choisie;
- gardez enfin une bonne visibilité: ne masquez pas votre vue et débroyez le passage pour éviter les accidents.