

## PREVENIR LA PENIBILITE AU TRAVAIL EN LIMITANT LES RISQUES LIES AUX PORTS DE CHARGES ET AUX POSTURES DE TRAVAIL

et leurs conséquences sur la santé et l'efficacité du salarié ainsi que sur les accidents de travail et l'absentéisme



### QUELS SONT LES GESTES A EVITER ?



Flexion



Inclinaison Latérale



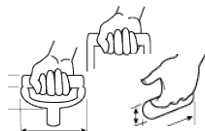
Extension



Rotation

### QUELLES SONT LES QUESTIONS A SE POSER AVANT DE SAISIR UNE CHARGE :

- ✓ Quel est le poids de la charge ?
- ✓ La charge est-elle munie de prises, de poignées ?
- ✓ La charge a-t-elle un contenu fragile, dangereux ?
- ✓ Quelle forme a la charge ?
- ✓ Dois-je l'emmener loin ? Y a-t-il des obstacles sur le trajet, des escaliers, un encombrement ?
- ✓ Le lieu de dépose est-il libre ?
- ✓ Je suis seul(e) pour la porter, ai-je une aide technique pour la porter ?



### QUELQUES CONSEILS POUR PORTER UNE CHARGE MANUELLEMENT :

1 Se positionner au dessus de la charge



2 Placer les pieds de chaque côté de façon transversale

3 Se baisser sans plier le dos et en pliant les jambes



4 Se relever en regardant droit devant soi et en se servant de ses cuisses

5 Saisir la charge à pleine paume et garder les bras tendus



Au titre des contraintes physiques marquées, les facteurs de risques professionnels concernant les **postures pénibles définies** comme **positions forcées des articulations** et les **seuils d'exposition** mentionnés à l'article L. 4161-1 sont ainsi fixés :



Action ou situation	Durée minimale
Maintien des bras en l'air à une hauteur située au dessus des épaules ou positions accroupies ou à genoux ou positions du torse en torsion à 30 degrés ou positions du torse fléchi à 45 degrés	900 heures par an

L'ASMIS tient à votre disposition un ensemble de compétences pour vous aider dans la mise en place de cette prévention (conseillers en prévention, formateurs en prévention des risques liés à l'activité physique, ergonomes).