

Pour maîtriser les risques, pensez à :

- Organiser le travail
- Supprimer ou réduire la manutention manuelle grâce à des aides mécaniques
- Mettre en application les gestes adaptés
- Porter les protections individuelles

CONTACTS

Haute-Vienne :

6 rue Voltaire, CS 51223, 87054 Limoges Cedex

Creuse :

9 rue du Cros - ZI Cher du Prat - BP 261 - 23006 Guéret Cedex

Pour toutes vos demandes :

☎ 05 55 77 65 63

@ contact@spsti23-87.fr

Vous pouvez adresser vos réclamations au service dédié via l'adresse mail suivante : reclamations@spsti23-87.fr

  spsti23-87

 spsti2387



spsti2387.fr



Manutention

Adopter les bons gestes



Lever, pousser, poser, porter ou déplacer, **comment éviter une sollicitation excessive du corps et des positions incorrectes.**

Avant de porter :

- Évaluez la charge à manipuler
- Anticipez votre déplacement : cheminement libre sans obstacle
- Approchez-vous de la charge pour réduire les efforts inutiles
- Stabilisez-vous : pieds écartés avec un appui solide

Pendant l'effort :



Ces gestes ne remplacent pas une formation adaptée et s'appliquent uniquement dans le respect des limites légales.

Conseils :

- Utilisez des points d'appui
- Évitez les torsions
- Utilisez le poids et l'élan, avec prudence car cela augmente le risque (perte d'équilibre, secousse...)
- Utilisez la poussée, moins contraignante pour le dos et plus stable
- Utilisez le poids du corps pour accompagner un mouvement (amorcer un levier, pousser une charge roulante...)

Que dit la loi ?

La manutention manuelle (port, levage, traction ou poussée de charges) **expose à des risques importants pour la santé** : troubles musculosquelettiques, accidents, fatigue, lombalgies...

Lorsque le recours à la manutention manuelle est inévitable, les limitations maximales suivantes sont à respecter :

- Le port de charges **supérieures à 55kg**, dans la limite **maximale de 105kg**, n'est possible qu'après **un avis d'aptitude spécifique du médecin du travail**
- Le port de charges est **limité à 50kg pour les hommes**
- Le port de charges est **limité à 25kg pour les femmes**
- Le port de charges est **limité pour les mineurs selon des valeurs variables** en fonction de l'âge et de l'activité. Il est au maximum de 20kg pour un jeune de 16 à 18 ans.