



## FEUILLE D'ACACIA

# LES RÈGLES D'OR DU PORT DE CHARGES

EXEMPLE DE PORT DE CHARGES : déplacer des panneaux martyrs, soulever un montant)

1. Se rapprocher LE PLUS POSSIBLE de la charge

375 Kg



2. Rechercher l'équilibre  
Pieds décalés - l'un un peu en avant de l'autre



3. Fixer votre colonne Vertébrale en gardant le BAS du dos droit (zone des vertèbres lombaires)

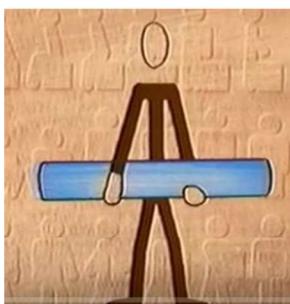


4. Utiliser la force de vos cuisses en pliant les genoux et en gardant le dos droit. Si vous ne pliez pas les genoux et si vous ne gardez pas le dos droit, vos lombaires auront une force de 375 Kg qui pèsera sur elles. Elles ne supporteront pas longtemps cette contrainte !



Les muscles des cuisses (quadriceps situés à l'avant des cuisses) sont les plus puissants du corps

5. Travailler en gardant, si possible les membres supérieurs les plus droits possible. Vous ménagerez vos épaules, vos coudes et vos poignets.



6. Se rappeler en permanence qu'une charge est un **DANGER** qui peut vous créer un **DOMMAGE CORPOREL** (lombalgie, lumbago aigu, sciatique, hernie discale) si vous ne respectez pas ces **RÈGLES D'OR**



ACACIA CONSEIL

ORGANISATION, FORMATION ET MANAGEMENT DE LA SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL EN ENTREPRISE