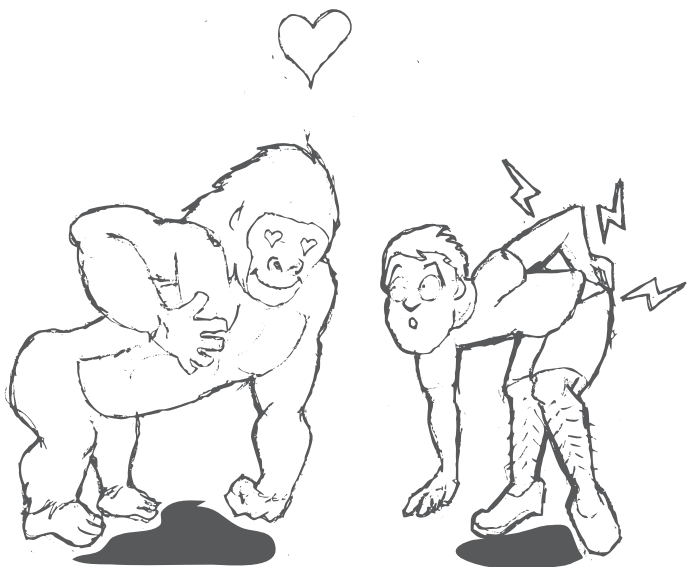


Mal forcer du dos, c'est s'attirer des gros ennuis !



Major - 2007

Les maux de dos viennent en tête de liste des accidents de travail. Pour éviter de vous blesser, soyez attentifs aux mouvements que vous effectuez.

Comment forcer sans se blesser

1. Prévoyez vos mouvements.

Avant de transporter quelque chose, assurez-vous que le chemin est dégagé, qu'il n'y a pas d'obstacles majeurs et que vous aurez une bonne stabilité au sol.

2. Si une charge vous semble trop lourde, demandez de l'aide.

3. Tenez la charge le plus près possible du tronc.

Pliez vos genoux et approchez la charge à soulever avec vos pieds. De cette manière, c'est tout votre corps qui travaille et pas seulement votre dos.

4. Soulevez la charge en gardant le dos droit.

Ne courbez jamais le dos pour faire votre effort. Une fois la charge soulevée, amenez-la jusqu'à votre taille.

5. Si vous devez tourner ou pivoter, utilisez vos pieds. Évitez les torsions du haut du corps en gardant la tête et le dos dans le même axe que le bas du corps.

6. Une fois arrivé à destination, pliez les genoux de la même façon qu'au début.



Major - 2007

B O U T I Q U E

TOUT POUR LE DOS

8780, boul. Saint-Laurent, suite 7, Montréal (Québec) H2N 1M4

Tél.: 514 383.1582 Sans frais: 1 800 268.1582

www.toutpourledos.com