

Soulever et porter



Sommaire

- Identification
- Atteindre ses objectifs
- Conclusion



Identification: quels sont les défis à relever?



- Liste des contraintes et des ressources
- Définition des priorités
- Constitution d'un groupe de pilotage composé de décideurs/euses
- Plan – Do – Check – Act

Atteindre ses objectifs grâce à la sécurité

Pour ton dos: N'oubliez pas de soulever et de porter des charges correctement!



Jasper Wehrt, 756
Affoltern am Albis

Règles de base pour le port et le levage corrects d'une charge

- ✓ Avoir une position stable et sûre.
- ✓ Saisir fermement la charge, si possible avec les deux mains.
- ✓ Être accroupi, en évitant de se baisser plus bas que nécessaire.
- ✓ Soulever et porter avec le dos droit et plat.
- ✓ Prendre la charge le plus près possible de son corps.



Ceci s'applique aussi pour poser des charges au sol:

- ✓ Ne pas oublier de fléchir les genoux et de garder le dos droit en posant la charge!

Offre toi des exercices de compensation actifs de temps en temps!



Mélissa Michoud, 752
Villeneuve



Retour veineux

pour la stabilisation et irrigation des jambes

- Dressez-vous sur la pointe des pieds, gardez cette position brièvement et revenez en position initiale
- 5-10 répétitions, 1-2 séries

Stretching des pectoraux

pour un buste détendu

- Tendez un bras en arrière, la main touche le mur
- Inspirez et expirez profondément cinq fois de suite
- Se tourner et refaire la même

Stretching de la nuque

pour une relaxation optimale

- Relâchez les épaules
- Incliner la tête sur le côté, faites cinq respirations
- En suite tournez la tête vers le sol, faites cinq respirations
- 1-2 séries de chaque côté

- Campagne annuelle
- Un thème central
- Diverses mesures
- Objectif: sensibiliser et réduire le nombre d'accidents et de maladies

Atteindre ses objectifs grâce aux multiplicateurs/euses



- Fonction assumée sur une base volontaire
- Sensibilisation sur place
- Renforcement de la culture de la sécurité en interne

Atteindre ses objectifs grâce à la persévérance



- Brèves formations facultatives par les multiplicateurs/euses
- Principe: «J’observe et je réagis»
- Présence garantie par des mesures mises en œuvre à intervalles réguliers
- Utilisation de différents supports médias sur place

Conclusion: la patience vient à bout de tout

- **Réduction des accidents dus à la manutention.**
- **Les brèves formations facultatives fonctionnent.**
- **La présence sur place est importante.**
- **La fonction de multiplicateur/euse interne ne fonctionnait pas.**

Merci de votre attention!

