

# 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!

