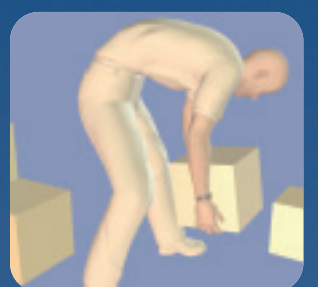


# Savoir identifier les risques



Hauteur de la charge



Effort immobile



*C'est soigner son dos*



**AUTO Prévention**

ASSOCIATION SECTORIELLE SERVICES AUTOMOBILES

[www.autoprevention.qc.ca](http://www.autoprevention.qc.ca)

(800) 363-2344

**À chaque risque...**

**sa solution !**



**Poids de la charge**



- Utiliser des équipements de manutention
- Positionner les charges à une hauteur appropriée en fonction des équipements utilisés
- Travailler en équipe



**Éloignement de la tâche**



- S'approcher de la tâche
- S'appuyer si possible
- Utiliser une plate-forme stable



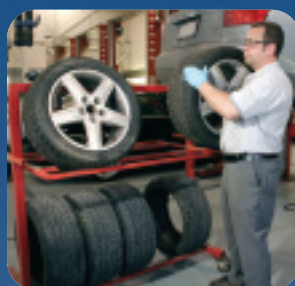
**Torsion du tronc**



- Sous le tableau de bord, faciliter l'accès en reculant le banc ou en le retirant, et utiliser un lit de travail pour éviter une torsion prolongée
- Pour toute autre tâche, déplacer les charges en tournant les pieds et non le tronc



**Flexion du tronc**



- Choisir des méthodes de travail sans soulèvement
- Travailler en gardant le dos droit
- Utiliser des équipements pour éviter de se pencher et de soulever



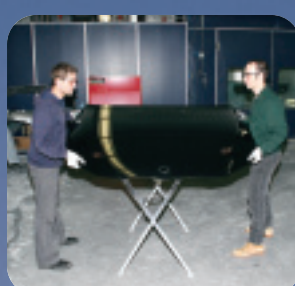
**Distance de transport**



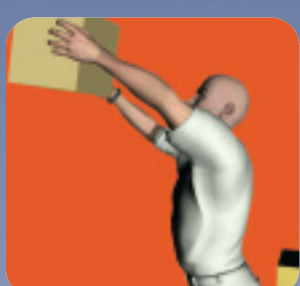
- Aménager les lieux de travail pour éviter les déplacements
- Transporter les charges avec un chariot
- Dégager les voies de circulation



**Qualité de la prise**



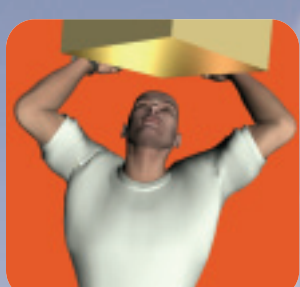
- Utiliser un chariot
- Manipuler à deux les charges encombrantes
- Faciliter la prise (poignées, cales, gants rugueux, etc.)
- Porter des gants qui améliorent la prise



**Hauteur de la charge**



- Utiliser des équipements de levage
- Utiliser un chariot ou un escabeau stable
- Entreposer les charges lourdes manipulées à la main à hauteur de ceinture



**Effort immobile**



- Choisir une méthode qui minimise les efforts statiques
- Préparer l'ouvrage sur l'établi avant de l'apporter au poste
- Utiliser un équipement approprié pour soutenir les pièces



**Répétition-durée**



- Utiliser des équipements pour diminuer les efforts et limiter les déplacements
- Aménager les lieux pour diminuer flexions et torsions
- Alterner les tâches

*Identifiez et évaluez vos risques pour bien choisir vos solutions*



**AUTO Prévention**  
ASSOCIATION SECTORIELLE SERVICES AUTOMOBILES

**[www.autoprevention.qc.ca](http://www.autoprevention.qc.ca)**  
**(800) 363-2344**