

Mécanique – véhicules lourds

POUR LIMITER LES EFFORTS



Remplacer les outils manuels par des outils autoporteurs diminue les efforts et permet une plus grande précision. Cette substitution limite aussi les effets des chocs et des vibrations.

Adopter des méthodes de travail sécuritaires

Éliminer les risques

- Choisir des méthodes de travail qui limitent les efforts manuels

Contrôler les risques

- Choisir des outils autoporteurs.
- Soutenir mécaniquement ou arrimer les pièces lourdes.
- Éviter l'effort statique prolongé.

S'informer et savoir faire

- Maîtriser les méthodes de travail qui limitent les contraintes musculo-squelettiques.

Pour en savoir davantage

- Session de formation *Dosez vos efforts !*
- Fiche de vérification *L'accueil d'un nouveau travailleur : connaître les pratiques sécuritaires*
Fiche 2004 : secteur mécanique