



LIMITES MAXIMALES  
POUR LES  
SOULÈVEMENTS  
OCCASIONNELS  
(moins de 1 heure par jour)

Hommes	25 kg
Femmes	15 kg
Soulèvements cumulatifs (par quart de 8 heures)	10 000 kg

- Se tenir debout droit avec une base élargie de sustentation, face à l'objet.
- Plier les genoux et les hanches sans se pencher le dos.
- Maintenir la courbure naturelle en « S » du dos en gardant le dos droit.
- Prise ferme de l'objet – position neutre du poignet.
- Garder les objets contre le corps.
- Laisser les jambes supporter la charge.
- Pour changer de direction, pointer les orteils où l'on veut aller en évitant la torsion du dos.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le *Guide d'ergonomie : La manutention*, qui se trouve sur le site Web de Travail sécuritaire NB.

1 800 999-9775 [travailsecuritairenb.ca](http://travailsecuritairenb.ca)