

BULLETIN VIGILANCE

Manutention des équipements

Selon les données de la CNESST, **le mal de dos est le problème de santé le plus fréquent** et les efforts excessifs sont souvent la cause des lésions.



Pour prévenir les maux de dos et les troubles musculosquelettiques, il est recommandé d'appliquer les principes de manutention sécuritaire suivants :

- Prenez conscience de votre environnement de travail. Vérifier s'il y a présence de boue, de glace ou encore d'eau afin d'adapter votre méthode de travail.
- Assurez-vous d'avoir les bons équipements de protection individuelle pour la manutention, tel que des **gants** bien ajustés et des **chaussures de protection** bien lacées et appropriées aux conditions de la chaussée.
- Faites glisser, rouler ou pivoter les équipements de signalisation plutôt que de les soulever.
- Utilisez des méthodes d'assemblage et de démontage des dispositifs de signalisation qui permettent de diminuer le temps de présence sur la chaussée.
- Demandez de l'aide à un collègue plus expérimenté afin de connaître les astuces du métier qui pourraient être à la fois sécuritaires et avantageuses en terme de production.

IL EST PRIMORDIAL D'AVOIR DES DÉLAIS RÉALISTES CONNUS DES DIFFÉRENTS INTERVENANTS ET DE NE PAS NÉGLIGER LES ASPECTS DE LA SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL.

Il est recommandé d'avoir un bon conditionnement physique préventif et de faire des exercices :

- ✓ d'échauffement pour préparer le corps à l'effort et créer de la chaleur;
- ✓ de renforcement pour augmenter les capacités de travail;
- ✓ d'étirement pour maintenir et améliorer la souplesse des muscles.



LES EXIGENCES
DE VOTRE TRAVAIL

VOTRE CAPACITÉ
PHYSIQUE



Tout est une question d'équilibre...
Ne négligez pas la partie de la balance
sous votre contrôle !