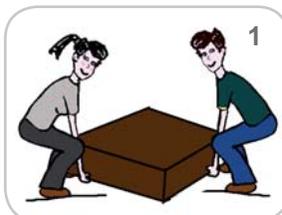


## PORT D'UNE CAISSE VOLUMINEUSE

### Levage et déplacement d'une caisse à deux



Se placer face à face, en diagonale à chaque angle de la caisse (1).

Utiliser l'impulsion générée par l'extension des jambes pour soulever la caisse. Le dos reste droit (2).

Pour faciliter la prise, placer la caisse sur des calles, éviter de la placer à même le sol.

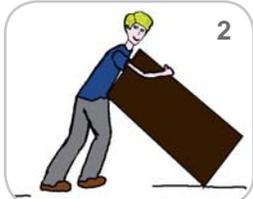


Pour le déplacement, se placer de chaque côté de la caisse, sur les faces non opposées, pour éviter la torsion du dos (ne pas se placer aux angles, ni sur les faces opposées). Faire progresser la caisse en diagonale. (2)

### Levage d'une caisse par une personne

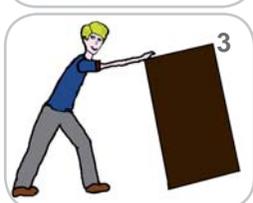


Se placer jambes fléchies, pieds décalés. Une épaule est appuyée contre la caisse, le bras assure l'équilibre. Tendre l'autre bras, la main se positionne sous la caisse (1).



L'impulsion générée par l'extension des jambes et le poids du corps soulèvent la caisse (2).

Le corps faisant contre-poids, accompagner en douceur



la dépose de la caisse, dos droit, bras tendus (3 et 4).



## MANUTENTION À L'AIDE D'UN DIABLE



1- Par une légère poussée, positionner le diable sous la charge.



2- Bloquer du pied les roues du diable.

Utiliser le poids du corps et fléchir la jambe arrière pour basculer le diable.

La main accompagne le mouvement de la charge.



3- Saisir le diable par ses deux poignées.

### PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

En cas de douleurs persistantes, n'hésitez pas à le signaler.

Une équipe de préventeurs du CMB peut intervenir en entreprise pour des conseils personnalisés en ergonomie et gestes et postures.

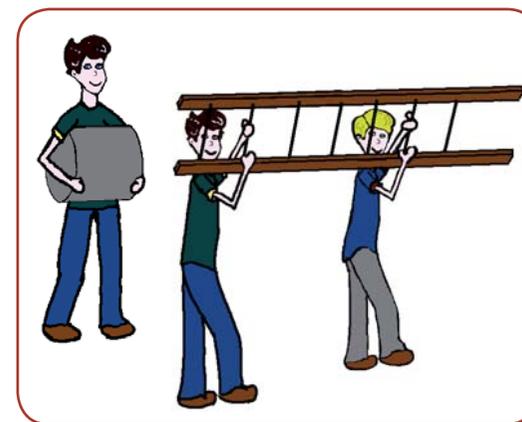
CMB/COM/23062010 - Conception : Gaëlle EVEN, Pauline THIERRY (IPRP - ergonomes) - Maquette : Gaëlle EVEN, Visuels : Pauline THIERRY

**CMB**  
Médecine et santé au travail

La prévention avant tout !

## Port de charges atypiques \*

\* Utiliser les outils d'aide à la manutention dès que possible



**CMB**

26 rue Notre-Dame des Victoires  
75086 Paris cedex 02

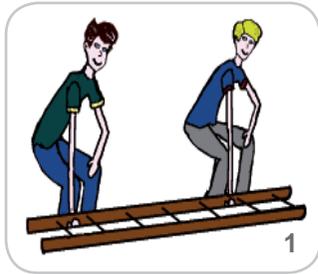
Tél. : 01 49 27 60 00

Retrouvez d'autres conseils de  
prévention sur :

[www.cmb-sante.fr](http://www.cmb-sante.fr)

## MANIPULER UNE ÉCHELLE

### Prise à deux

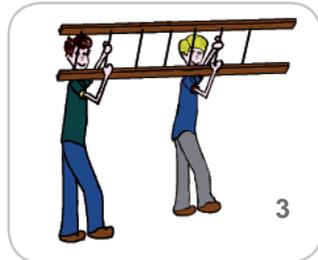


Les jambes sont fléchies, le dos est droit. La main correspondant à l'épaule porteuse est positionnée sous le montant de l'échelle.



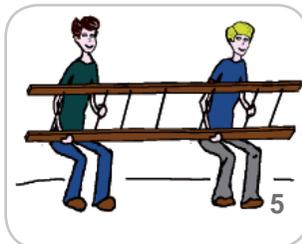
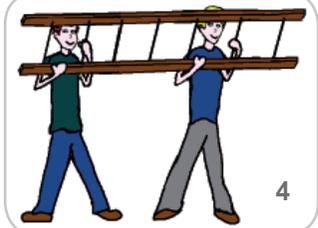
L'autre main saisit l'un des échelons.

### Transport à deux



Par extension des jambes, l'échelle est mise à l'épaule en la retournant. Le corps se place dans le sens de la marche.

### Dépose



Tout en fléchissant les jambes (4). Faire glisser l'échelle le long de leur corps (5). L'échelle est déposée en la retournant (6).

## PORT D'UN SAC OU UN CYLINDRE



1- Se placer au-dessus de la charge.

Placer les mains en diagonale.



2- La charge pivote par l'action combinée des bras et des jambes.



3- La charge vient se placer sur les cuisses.



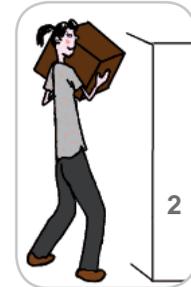
4- *Cylindre* : placer les mains sous la charge pour éviter sa rotation.  
*Sac* : tenir la charge proche du corps.

*Sac et cylindre* sont soulevés par extension des jambes.

## HAUTEURS ATYPIQUES

### Poser une charge au-dessus du niveau du cœur

Les étapes précédentes de manutention sont détaillées dans le dépliant port de charges.



Par extension des jambes, la caisse est amenée proche du corps au niveau du cœur (1).

Utiliser l'impulsion générée par la flexion, extension des jambes et l'extension des bras, pour placer la charge en hauteur (2 & 3).

### Poser une charge en-dessous du niveau des hanches

Les étapes précédentes de manutention sont détaillées dans le dépliant port de charges.



La charge glisse le long du corps (1).

La chute est contrôlée par la flexion des jambes, le dos reste droit (2).

