

Pick Up Tips

How to Lift Safely

Plan and Prepare

- Protect your feet and hands with sturdy shoes and work gloves.
- Warm up with gentle stretches.
- Test the load for weight and shifting contents by pulling or sliding it toward you.
- Get help with heavy or awkward loads.
- Keep it on the level. Place loads on a raised platform to avoid bending.

Get a good grip.

Use both hands, and grasp opposite corners.



Keep it in the middle.

Hold the load between shoulder and knee height and don't overreach.



Try not to bend.

If you must, bend your knees to reach or place low-level objects.



Keep it close.

As you lift, keep your back straight and the load close to your body.



Slide and tighten.

Pull the load toward your stomach, tightening the muscles as you get ready to lift.



Step or pivot.

Don't twist or side bend while moving with a load.



Méthodes de levage

Comment lever en toute sécurité

Bien saisir

Utiliser les deux mains et saisir les coins opposés.



Maintenir au milieu du corps

Tenir la charge entre les épaules et les genoux. Éviter de trop s'étirer.



Éviter de se pencher

S'il faut se pencher, plier les genoux pour atteindre ou déposer les objets situés plus bas.



Maintenir près du corps

Lorsqu'on lève une charge, garder le dos droit et tenir la charge près du corps.



Planifier et préparer

- Protéger ses pieds et ses mains en portant des souliers robustes et des gants de travail.
- S'échauffer (étirement des muscles) en effectuant des étirements modérés.
- Évaluer la lourdeur de l'objet et le transfert de charge en tirant ou en glissant ce dernier vers soi.
- Demander de l'aide pour des charges lourdes ou encombrantes.
- Garder l'objet de niveau. Placer les charges sur une plate-forme surélevée pour éviter de se pencher.

Glisser l'objet et resserrer les muscles

Lorsqu'on se prépare à lever une charge, glisser la charge vers son estomac en resserrant les muscles.



Marcher ou pivoter

Lorsqu'on tient la charge, marcher ou pivoter sans exercer de torsion du corps ni de flexion latérale.

