



## Alléger la charge

### Liste de contrôle

**Les règles de sécurité à respecter concernant la manutention manuelle sont-elles correctement appliquées dans votre entreprise?**

Les efforts physiques excessifs font partie des causes les plus fréquentes de troubles musculo-squelettiques.

#### **Les principales causes d'efforts physiques excessifs sont:**

- l'absence d'équipements de transport ou l'inadéquation du matériel à disposition
- l'encombrement ou l'inadéquation des voies de circulation
- l'ignorance des techniques de manutention manuelle

Cette liste de contrôle vous permettra de mieux maîtriser les dangers liés à la manutention manuelle.



## 1. Remplissez la liste de contrôle.

Si vous avez répondu «non» ou «en partie» à une question, des mesures s'imposent. Veuillez les noter à la dernière page. Si une question ne s'applique pas à votre entreprise, il y a tout simplement lieu de la barrer.

## 2. Mettez en œuvre les améliorations nécessaires.

### Equipements de transport

- 1 Des **équipements de transport appropriés** pour déplacer des charges sont-ils à disposition aux emplacements nécessaires?  oui  
 en partie  
 non
- 2 Vous êtes-vous renseigné s'il existe de **meilleurs équipements de transport** que ceux à disposition?  oui  
 non
- 3 Les équipements de transport à disposition sont-ils **vraiment utilisés**?  oui  
 en partie  
 non
- 4 Les équipements de transport à disposition sont-ils **régulièrement entretenus**?  oui  
 non

### Charges et récipients

- 5 Les charges sont-elles **maniabiles et faciles à saisir**?  
Ex.: poignées ou trous pour les mains  oui  
 en partie  
 non
- 6 Les charges dépassent-elles exceptionnellement **7 kg** pour les femmes et **12 kg** pour les hommes?  oui  
 non
- 7 Le poids brut des charges de **plus de 10 kg** est-il inscrit sur les charges en question?  oui  
 en partie  
 non

### Aménagement du poste de travail

- 8 Peut-on travailler **en se tenant droit**?  
Ex.: possibilité de réglage de la hauteur du plan de travail, rayonnages  oui  
 en partie  
 non
- 9 Le **poste de travail** est-il **suffisamment grand** pour pouvoir bouger sans être gêné ou se cogner?  
Espace de manœuvre: min. 80 cm ou largeur de la charge + 40 cm.  
Profondeur: profondeur de la charge + min. 80 cm.  oui  
 en partie  
 non
- 10 Les **voies de transport** sont-elles **dégagées** et sans risque de trébucher, de glisser ou de se cogner?  
Pas d'objets, de seuils surélevés, de câbles, d'échelles, etc.  oui  
 en partie  
 non
- 11 Les tâches peuvent-elles être effectuées sans nuisances liées à **l'environnement de travail**?  
Eclairage et climat adaptés, pas de poussière, pas de salissures  oui  
 en partie  
 non
- 12 Les charges peuvent-elles être **correctement arrimées**?  
Ex.: fixations, sangles, cales en bois, coins, etc.  oui  
 en partie  
 non



1 Diable monte-escaliers électrique pour tous types de charges.



2 Des poignées parfaitement conçues facilitent le transport des récipients.



3 Franchir les obstacles en utilisant des équipements de transport appropriés.

## Organisation du travail

- 13** Les particularités des **postes de travail mobiles** sont-elles préalablement contrôlées?  
Inspection, renseignements par téléphone
- oui  
 en partie  
 non
- 
- 14** Existe-t-il des consignes concernant les charges devant être **portées à deux ou plusieurs personnes**?
- oui  
 non
- 
- 15** Existe-t-il des **consignes spéciales** pour les femmes enceintes, les mineurs et les collaborateurs âgés?  
Peuvent-ils demander de l'aide? Tient-on compte du fait qu'ils sont moins résistants que les autres collaborateurs?
- oui  
 non
- 
- 16** Des **pauses** et des **phases de repos** sont-elles prévues?
- oui  
 en partie  
 non
- 
- 17** Un **planning** est-il défini en accord avec les collaborateurs concernés?
- oui  
 en partie  
 non



4 Système d'arrimage à bord d'un véhicule.

## Collaborateurs

- 18** Des **équipements de protection individuelle** adéquats et adaptés sont-ils mis à disposition?  
Ex.: gants, chaussures de sécurité
- oui  
 en partie  
 non
- 
- 19** Les collaborateurs reçoivent-ils une **instruction** concernant l'utilisation des équipements de transport à disposition?
- oui  
 en partie  
 non
- 
- 20** Les collaborateurs sont-ils **dûment informés** concernant les dangers liés à la manutention manuelle?
- oui  
 en partie  
 non
- 
- 21** Les collaborateurs sont-ils **dûment formés** concernant les techniques de manutention manuelle préconisées?
- oui  
 en partie  
 non
- 
- 22** Les supérieurs encouragent-ils les **comportements corrects** et corrigent-ils les comportements dangereux pour la santé et la sécurité?
- oui  
 en partie  
 non



5 Palonnier à ventouse à deux poignées utilisé pour la pose de dalles lisses.



6 Les techniques de manutention manuelle doivent faire l'objet d'une instruction préalable.

Les illustrations de cette liste de contrôle ont été utilisées avec l'aimable autorisation de:

- Di Giacomo Reiden AG, Reiden
- Kaiser + Kraft AG, Steinhausen
- Probst Handling Equipment, Erdmannhausen (D)
- Schmalz GmbH, Nürens Dorf
- Pistor AG, Rothenburg

