

# Alerte de

# **DANGER**



## Sommaire du danger

### Blessures de levage

Un travailleur portait un bidon d'essence de 5 gallons lorsqu'il a commencé à ressentir des douleurs dans le dos. Il a travaillé jusqu'à la fin de son quart de travail. La douleur a progressé. Elle était pire le lendemain.

Le travailleur a consulté un médecin, qui a diagnostiqué un étirement lombaire. Le travailleur a manqué six jours de travail en raison de sa blessure. En conséquence, la CSTIT a accepté une demande de traitement médical et d'indemnisation pour perte de temps de travail.

## Pratiques de travail sécuritaire

Peu importe ce que vous devez soulever, suivez ces techniques de base.

- Gardez le dos droit. Pliez les genoux, pas le bassin. Cela vous aidera à garder votre équilibre et ce sont les muscles de vos jambes qui forceront pendant le levage.
- Tenez la charge (le poids) le plus près possible de votre corps, en la saisissant entre vos genoux. Adoptez une posture confortable et solide, les pieds bien positionnés à la largeur des épaules.
- Soulevez la charge doucement et lentement.
- Évitez les postures de travail inconfortables, comme les flexions, les étirements et les torsions. Maintenez la charge entre vos genoux et vos épaules, sans tordre le corps. Faites pivoter vos pieds au lieu de votre dos.
- Dans toute la mesure du possible, ne soulevez pas et ne transportez pas d'objets lourds. Utilisez plutôt une aide, comme un panier, un diablo, un charriot ou un palan.
- Demandez l'aide de vos collègues quand vous en avez besoin.

L'engagement de la CSTIT : la sécurité. Pour plus d'informations sur la santé et la sécurité au travail, appelez-nous sans frais ou visitez notre site Web.