



POSTURE DE BASE

- Tête droite
- Dos droit (sans torsion ni flexion)
- Épaules relâchées
- Coudes et bras près du corps
- Poignets en position neutre (sans flexion ni extension)



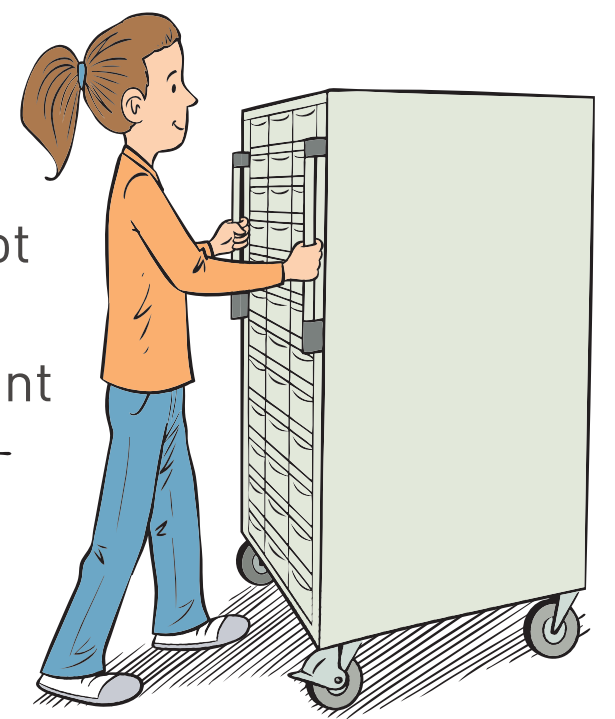
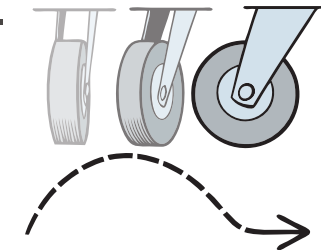
RÈGLES D'UNE CONDUITE PRÉVENTIVE

- Déplacer un chariot à la fois
- Conduire sans précipitation
- Adapter la vitesse de déplacement en fonction des possibilités d'arrêt d'urgence et prévoir une distance suffisante avant le point d'arrêt
- Regarder les miroirs de sécurité au mur



1. POUSSER LE CHARIOT, NE PAS LE TIRER

- Mettre les deux mains sur la barre de poussée (environ à la hauteur des coudes)
- Déplacer légèrement le chariot afin de positionner les roues dans la direction du mouvement avant la poussée.

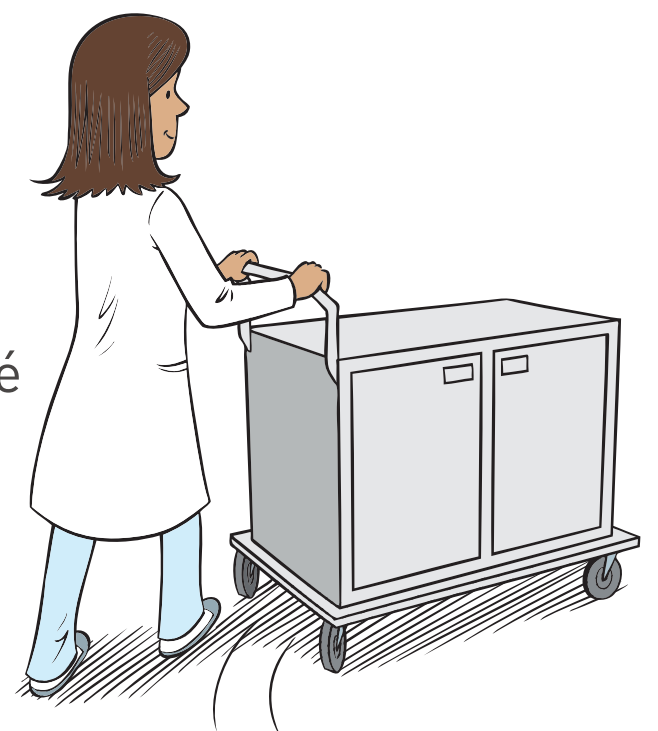


2. DÉPLACER LE CHARIOT

- Se servir du poids du corps et de la force des jambes pour amorcer le déplacement
- Ne pas pousser seulement avec les bras
- Pousser graduellement, sans effort brusque

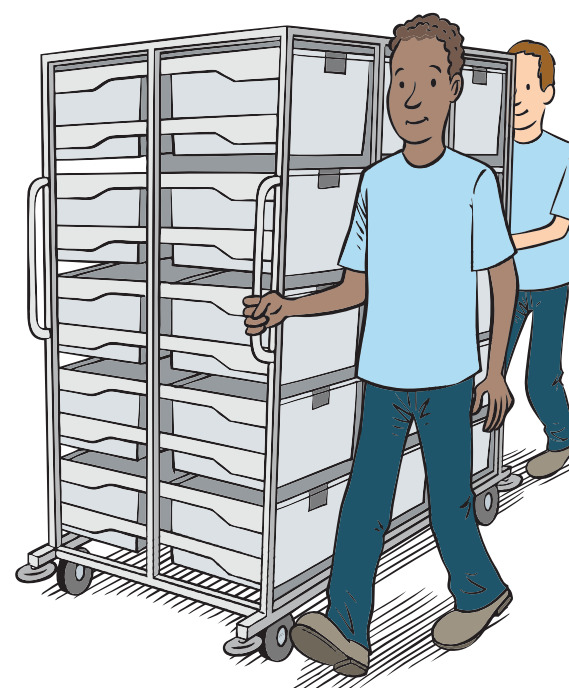
3. FAIRE TOURNER LE CHARIOT

- Pour diriger le mouvement, se déplacer légèrement à l'opposé de la direction souhaitée
- Effectuer de petits pas de côté
- Éviter les torsions du dos
- Pour un virage serré à droite, appliquer le frein sur la roue de droite (et vice versa)



UTILISER UN TIRE-CHARIOT

si le chariot est long,
lourd ou haut, sur
de longues distances
ou un trajet avec
des pentes



TRAVAILLER À DEUX

si l'on ne voit
pas devant ou
si le chariot
est lourd