

STOP AU DOS QUI « CRAC » !



Utilisez des aides à la manutention.



Portez les charges près du corps.



Déchargez le plus près
du lieu d'utilisation.



Assurez une bonne prise et prenez
la position de l'haltérophile.



Portez à deux ce qui est
lourd et encombrant.



Alternez tâches simples
et travaux ardues.