

# Risques liés à l'activité physique



## Fiche « PREVENTION »

### Liste des mesures de prévention pour lutter face aux risques liés à l'activité physique

#### HUMAINES :

- Sensibilisation, information, formation sur la prévention des troubles musculosquelettiques, les limites du corps humain, les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (gestes et postures...)

#### ORGANISATIONNELLES :

- Varier les tâches, adaptation des rythmes de travail
- Adaptation des espaces de travail

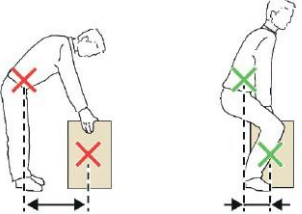
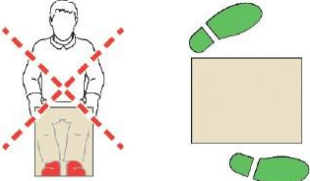
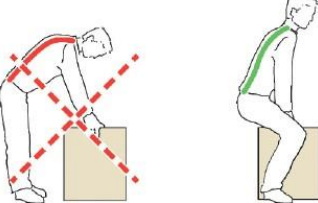
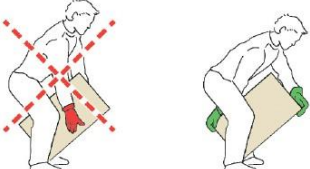
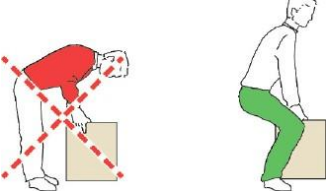
#### TECHNIQUES :

- Adaptation des postes de travail au travailleur
- Utilisation de matériel pour limiter les efforts, aide à la manutention

## ZOOM SUR...

### les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

Il existe des principes de bases simples qui permettent de diminuer les effets sur la santé des risques liés à l'activité physique.

Postures à adopter	Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts	Justification du geste à adopter
	<p>Rapprocher les centres de gravité.</p> <p>Pour cela :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se rapprocher de la charge ;</li> <li>- superposer les centres de gravité.</li> </ul>	<p><b>Pour réduire les efforts au niveau de la colonne vertébrale.</b></p>
	<p>Assurer l'équilibre. Pour cela :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- écarter et décaler les pieds ;</li> <li>- encadrer la charge.</li> </ul>	<p><b>Pour être en équilibre.</b></p>
	<p>Fixer la colonne vertébrale.</p>	<p><b>Pour respecter la courbure naturelle de la colonne vertébrale.</b></p>
	<p>Assurer les prises.</p>	<p><b>Pour une bonne prise de la charge.</b></p>
	<p>Soulever avec la force des jambes.</p>	<p><b>Pour faire travailler les muscles des cuisses qui sont les plus puissants.</b></p>
	<p>Garder les bras tendus.</p>	<p><b>Pour économiser les efforts.</b></p>

DOC.5. Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.