

Weight Lifting

Prepare

- ▶ Protect your feet and hands with safety footwear and work gloves.
- ▶ Warm up with stretches.
- ▶ Test the load first.

HOLD

Hold the object close and keep your back straight.

TIGHTEN

Tighten your abdominals and breathe out as you lift.

BALANCE

Keep your behind out to balance the load.

LOOK

Keep your head up and looking forward.

LIFT

Lift using your legs.

GRIP

Use both hands, and grasp opposite corners.

STABILIZE

Take a wide stance, with one foot slightly forward.

IF IT'S TOO HEAVY, USE A LIFTING DEVICE OR GET SOMEONE TO HELP

Méthodes de levage

Se préparer

- Protégez vos pieds et vos mains en portant des chaussures et des gants de sécurité.
- Réchauffez vos muscles par des étirements.
- Évaluez d'abord le poids de l'objet.

TENIR

Tenez l'objet près du corps et gardez le dos droit.

CONTRACTER

Contractez vos muscles abdominaux et expirez en soulevant.

ÉQUILIBRER

Pointez les fesses vers l'extérieur pour équilibrer la charge.

REGARDER

Tenez la tête droite et regardez droit devant.

SOULEVER

Soulevez en faisant appel à vos jambes.

SAISIR

Saisissez les coins opposés avec les deux mains.

STABILISER

Écartez les jambes, en avançant légèrement un pied.

SI L'OBJET EST TROP LOURD, UTILISEZ UN DISPOSITIF DE LEVAGE OU DEMANDEZ DE L'AIDE.