



Évaluez la tâche, l'environnement et la charge.

Écartez les pieds pour être bien stable.

Fléchissez les genoux.

Gardez le dos bien droit.

Tenez fermement la charge dans la paume des mains.

Gardez les bras dans le prolongement du corps.

Tenez la charge près du corps au niveau de votre centre de gravité.

Ne pivotez pas le buste : orientez vos pieds dans le sens du mouvement.