

1.0 INTRODUCTION

La présente norme a pour objectif de fournir des lignes directrices pour prévenir les blessures et réduire la gravité des blessures résultant de la manutention manuelle des matériaux.

2.0 PORTÉE

Cette norme s'applique à tous les employés d'Énergie NB et aux entrepreneurs qui travaillent pour le compte d'Énergie NB.

3.0 RÉFÉRENCES

Manuel de sécurité d'entreprise	Soulever, pousser et baisser des charges
Règlement général 91-191	PARTIE VIII Manutention et entreposage des matériaux
CSA-Z412 L'ergonomie au bureau	Section 5.10.3 Soulèvement et abaissement de charges Section 5.10.4 Poussée, traction et transport de charges

4.0 TERMES ET DÉFINITIONS

Manutention manuelle des matériaux	La manutention manuelle des matériaux comprend toute tâche où une personne est appelée à soulever, à abaisser, à pousser, à tirer, à tenir ou à transporter un objet ou du matériel.
------------------------------------	--

5.0 RÔLES ET RESPONSABILITÉS

5.1 **Employeur**

L'employeur est responsable des éléments suivants :

- Mettre en œuvre et maintenir de pratiques sécuritaires en matière de manutention manuelle des matériaux conformément à cette norme.
- Veiller à ce que les employés soient au courant et suivent des pratiques sécuritaires.
- Veiller à ce que les employés utilisent l'équipement de sécurité, l'équipement de protection individuelle et les aides fournies pour la manutention manuelle des matériaux.
- Prendre en compte l'aménagement du lieu de travail, l'ergonomie et les besoins individuels lors de l'attribution des tâches de manutention manuelle des matériaux.

5.2 **Employés**

Tous les employés ont la responsabilité et le devoir de respecter les directives suivantes :

- Travailler en toute sécurité; participer à l'identification des dangers, à l'évaluation des risques et au contrôle des risques.
- Utiliser correctement tous les aides à la manutention, l'équipement de protection individuelle et les dispositifs de sécurité.
- Ne pas mettre leur sécurité en danger et celle des autres par leurs actions ou leurs omissions.

- Utiliser des techniques sécuritaires de manutention manuelle des matériaux.
- Signaler toute restriction physique personnelle liée à la manutention manuelle des matériaux à leur surveillant.
- Demander de l'aide au besoin.

6.0 NORME

Si vous estimez que la charge dépasse vos capacités physiques, utilisez des aides mécaniques (transpalette à main, chariot élévateur à fourche, etc.) ou demandez de l'aide.

6.1 Principes de manutention manuelle des matériaux

Toutes les mesures doivent être prises pour éliminer, dans la mesure du possible, la manutention manuelle grâce à une conception ergonomique correcte et à l'utilisation d'aides mécaniques ou d'appareils de levage. Si la manutention manuelle des matériaux est nécessaire, reportez-vous aux renseignements suivants :

6.1.1 Réduire le besoin d'une manutention manuelle des matériaux

- Planifiez et envisagez des méthodes de travail sécuritaires lorsque vous êtes appelé à transporter, à soulever, à tenir, à abaisser, à pousser et à tirer du matériel.
- Éliminez les tâches inutiles.
- Évitez la manipulation répétitive et partagez les tâches répétitives avec d'autres employées pour éviter les blessures.
- Utilisez des aides mécaniques, comme des chariots, dans la mesure du possible.

6.1.2 Alléger la charge

- Répartissez les charges en charges plus petites, par exemple retirer les rames de papier des boîtes.
- Demandez de l'aide et partagez la charge.

6.1.3 Réduire les mouvements de flexion, de torsion et d'atteinte

- Réorganisez l'aménagement du lieu de travail.
- Gardez le matériel à portée de main.
- Gardez le matériel que vous utilisez fréquemment à la hauteur de la taille.

6.1.4 Planifiez la tâche

- Avant de tenter de soulever un objet, tenez compte des points suivants :
 - Poids approximatif
 - Facile à saisir / dimension peu maniable
 - Bords coupants
-

- Stabilité de l'objet
- Substances dangereuses
- Tenez compte du passage à prendre
 - Planchers inégaux
 - Espace de manœuvre
 - Poids
 - Zone à trafic élevé ou faible
 - Conditions météorologiques
 - Longueur du passage
- Portez l'équipement de protection individuelle approprié comprenant des gants, des bottes de sécurité et des lunettes, le cas échéant.

6.1.5 Exécuter la tâche

- Pendant l'exécution de la tâche, personne ne doit soulever, tenir ou transporter une charge qui pourrait entraîner des blessures.
- Soulevez toujours avec le dos droit et avec une posture correcte, laissez vos jambes faire le travail.
- Ne tentez pas de soulever ou de manipuler une charge lourde seul. Demandez de l'aide.
- Lorsque vous transportez une charge, assurez-vous que la charge n'est pas trop volumineuse de sorte à ne pas obstruer la vue.
- En cas de complications, **ARRÊTEZ-VOUS** et réévaluez la situation.

6.2 Techniques de manutention manuelle des matériaux

6.2.1 Soulever et baisser des charges

Le graphique ci-dessous montre la position verticale et horizontale des mains lors du déplacement d'une charge, ainsi que la hauteur et la portée du manutentionnaire. La capacité de soulever ou de baisser une charge est considérablement réduite si, par exemple, la charge est maintenue à la longueur du bras ou si les mains passent au-dessus de la hauteur des épaules.

Réduction de la capacité du manutentionnaire à mesure que la charge s'éloigne du corps

6.2.2 Torsion

Dans de nombreux cas, les activités de manutention impliquent un mouvement de torsion, ce qui augmente le risque de blessure. Planifiez la tâche de manière à réduire autant que possible les mouvements de torsion.

6.2.3 Transporter

Titre:
Manutention manuelle des matériaux (Soulever, pousser et baisser des charges)

La charge est maintenue contre le corps et ne doit pas être transportée à plus de dix mètres sans repos. Si la charge est transportée sur une plus longue distance sans repos, il est recommandé de réduire le poids de la charge.

6.2.4 Pousser et tirer

Les images suivantes présentent des activités de manutention où une personne est appelée à pousser ou à tirer, que la charge soit glissée, roulée ou sur roues.

L'hypothèse est que la force est appliquée avec les mains entre la hauteur des jointures et la hauteur des épaules. Si cela n'est pas possible, il est recommandé de réduire le poids de la charge. Aucune limite spécifique n'est prévue en ce qui concerne la distance sur laquelle la charge est poussée ou tirée à condition qu'il existe des possibilités adéquates de repos.

Position des mains lors de la poussée et lors de l'utilisation des muscles des jambes

6.3 Aides mécaniques

Les aides mécaniques peuvent être un moyen efficace de réduire la manutention manuelle des matériaux. Assurez-vous que les aides mécaniques sont appropriées à la tâche et que le personnel est formé à l'utilisation de ces aides.

Il convient de prendre en compte les dangers liés à la manutention manuelle des matériaux et les dangers que l'utilisation d'une aide mécanique peut présenter.

ANNEXE

- ANNEXE « A » Étapes de base pour la manutention manuelle des matériaux

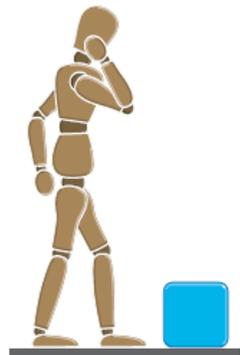
HISTORIQUE D'APPROBATION ET DE RÉVISION

Révision n°	Date (aaaa-mm-jj)	Sommaire de révision	Auteur	Révisé par	Approuvé par
Nouvelle norme	2019-12-13	Nouvelle norme	Nancy Allen	Mike Gould Steven Pond Jenn Donovan	R Condon



Titre:
Manutention manuelle des matériaux (Soulever, pousser et baisser des charges)

ANNEXE « A »
Étapes de base pour la manutention manuelle des matériaux



Think before lifting/handling

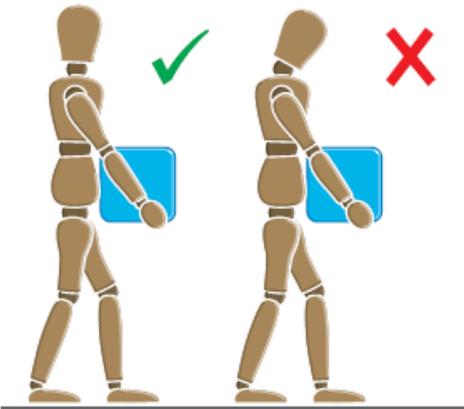


Start in a good posture

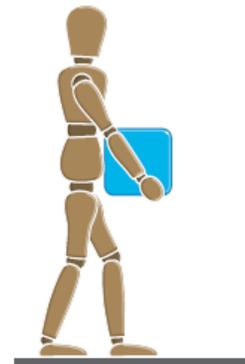


Adopt a stable position
with feet apart and one
leg slightly forward to
maintain balance

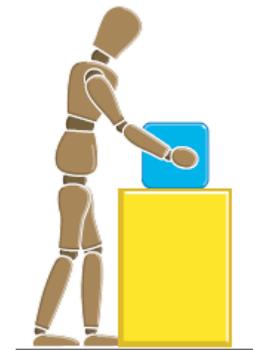
Soulevez avec vos jambes et non avec votre dos.



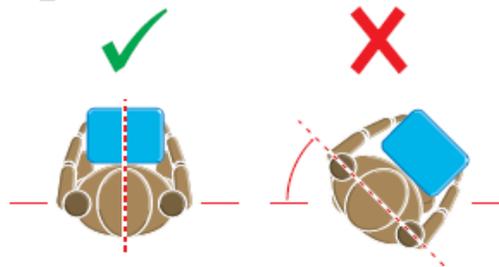
Keep the head up when handling



Keep the load close to the waist



Put down, then adjust



Avoid twisting the back or leaning
sideways, especially while the back is bent