

Port de charges

Faculté de porter une charge efficacement et à plusieurs reprises (2 à 3 fois par heure).

Nous parlerons plutôt de manutention des charges que du port de charges. La manutention (manuel) concerne toute opération de transport ou de soutien d'une charge, par un ou plusieurs travailleurs, dont le port est un type mais qui comprend aussi le levage, la pose, la poussée, la traction, ou le déplacement d'une charge qui en raison des caractéristiques de la charge (pas uniquement de son poids) ou des conditions ergonomiques défavorables peut constituer un risque pour la santé.

Critères d'évaluation

- Porte une charge de 1 kg maximum.
- Porte une charge d'au moins 5 kg pour un homme ou d'au moins 3 kg pour une femme.
- Porte une charge d'au moins 10 kg pour un homme et d'au moins 5 kg pour une femme.
- Porte une charge d'au moins 15 kg pour un homme et d'au moins 7 kg pour une femme.
- Porte une charge de 20 kg ou plus pour un homme et de 10 kg ou plus pour une femme.

À retenir

- Le poids de la charge est une difficulté mais la forme, la taille, le mode de préhension et l'environnement dans lequel la charge est manutentionnée constituent tout autant des points d'attention.
- La manutention manuelle des charges doit être évitée autant que possible.
- Prévoyez des moyens techniques de transport adaptés (diabes, chariot,...).
- Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée (par ex. chargement du chariot,...), veillez à ce que les techniques qui ménagent le dos soient respectées.
- Fractionnez les charges lorsque c'est possible.
- Dégagez les zones de manutention.