

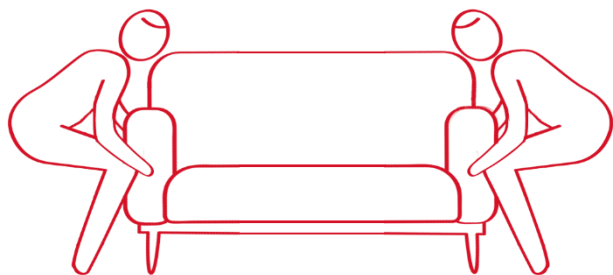


## Déplacer des meubles

Il arrive parfois, à la demande du client ou pour faciliter l'exécution de vos tâches, que vous devez déplacer des meubles, des chaises, des tables, des tapis, le lit, des plantes, ... Il est important dans ce cas de pouvoir entourer la charge et de prendre en compte le poids.

### Attention:

- Vous pouvez soulever un maximum de 10 kilos.
- Pour déplacer des meubles, poussez-les plutôt que de les soulever.
- Soulever un fauteuil, une table, un lit, un matelas pour deux personnes, ... n'est autorisé qu'avec deux personnes. Si le client n'est pas présent pour vous aider, il est préférable de déplacer le fauteuil en le faisant glisser. Assurez-vous de bien communiquer avec la deuxième personne lorsque vous déplacez un objet lourd.



### Vérification rapide :

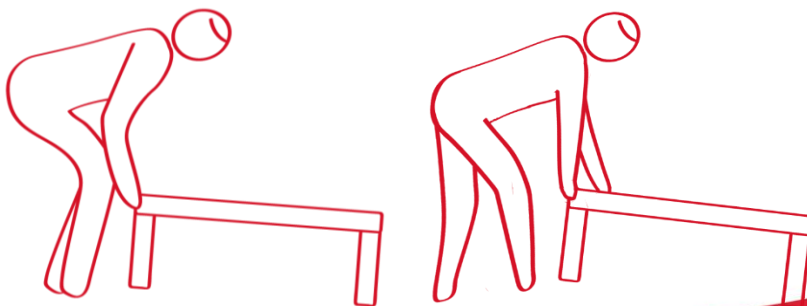
- Où est-ce que je veux déplacer l'objet ?
- Dois-je d'abord prévoir de l'espace pour cela ?
- Est-ce que je peux déplacer l'objet en le faisant glisser au lieu de le soulever ?

### Conseils :

#### Faire glisser :

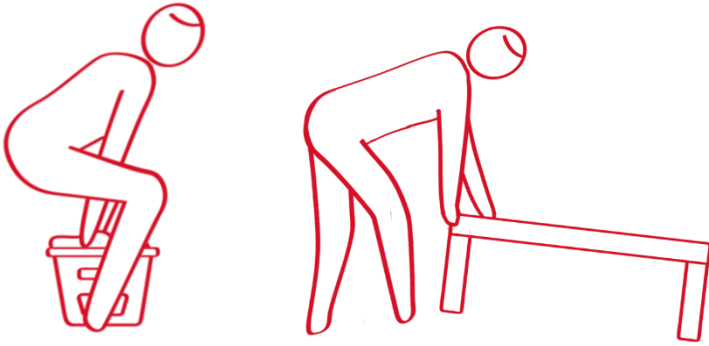
Le déplacement (pousser, tirer, basculer, ...) est encouragé plutôt que de soulever. Poussez ou tirez avec vos bras tendus et utilisez le poids de votre corps. Utilisez la position d'écart avant-arrière à cet effet:

- Base de soutien large ;
- Utilisez le poids du corps ;
- Renforcez les bras



En cas de besoin de soulever, choisissez une bonne posture de base :

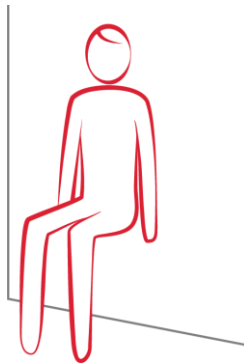
- Courbure naturelle;
- Être proche de la charge;
- Plier les genoux.



## Exercices d'étirement

### Appui contre le mur:

- Appuyer contre le mur;
- Plier les jambes.



### Étirement des jambes (ischios-jambiers)

1. Asseyez-vous, tendez la jambe et tirez vos orteils vers votre nez.
2. Assurez-vous que le genou reste droit et penchez-vous en avant.

