

Strains at School – Proper Lifting Techniques Picture This – French





L'image montre un écolier soulevant un lourd bureau de classe de manière maladroite et déséquilibrée, ce qui augmente le risque de claquage ou de lésion dorsale. Cette technique de levage n'est pas sûre et entraîne souvent des entorses, des déchirures musculaires ou des blessures au dos, en particulier dans les écoles où les bureaux et les meubles sont fréquemment déplacés sans instruction ni assistance appropriées.

Lorsqu'on soulève un objet, en particulier un meuble lourd ou encombrant, il est essentiel de suivre des pratiques de manutention manuelle sûres. Il s'agit notamment de plier les genoux, de garder le dos droit, de tenir la charge près du corps et de soulever en utilisant les jambes plutôt que le dos. Les meubles doivent être transportés avec de l'aide s'ils sont trop lourds ou trop encombrants pour une seule personne, et des aides mécaniques doivent être utilisées lorsqu'elles sont

disponibles. Les écoles devraient former le personnel et les élèves aux bonnes techniques de levage afin de prévenir les blessures et de promouvoir un environnement d'apprentissage plus sûr.