

Exemples d'Activités pour la Formation Manutention Manuelle

Soulever/Déplacer

- Sacs de 15 kg (33 lbs) ou plus (béton, sable, asphalte, terre, sel, etc.)
- Boîtes de 15 kg (33 lbs) ou plus (boîtes de papier de bureau ou autres)
- Bouteilles d'eau de 18 litres
- Placer des objets en hauteur, au-dessus des épaules (étagère, camion)
- Boîtes ou autres objets pas si lourds (ex : 5 kg ou 10 lbs), mais fréquents et/ou longtemps (ex : 2 fois par minute et durant 2 heures)
- Meubles (tables rectangulaires ou rondes, chaises empilées ou non, etc.)
- Électroménagers (frigo, poêle, etc.)
- Bonbonnes (propane, CO²)
- Sacs d'ordures



Pousser/Tirer

- Chariot de transport
- Transpalette manuel avec palette (plancher dénivelé ou présence de trous)
- Diable de manutention
- Équipements sur roues (génératrice, équipement de soudure)
- Pelle pour pousser la neige



Autres activités

- Pelleter la terre/sable/neige/asphalte
- Utiliser un râteau (asphalte, sable, terre)



Activités identifiées pour la Formation
