

## MODÈLE DE CODE DE DIRECTIVES PRATIQUES POUR LA MANUTENTION MANUELLE

Entreprise :
Adresse du lieu de travail :

### Introduction

Le présent code établit les exigences que l'entreprise doit respecter pour réduire le nombre de lésions musculo-squelettiques liées à la manutention manuelle à ce lieu de travail.

### Application du code de directives pratiques

Administrateur du code de directives pratiques :	
N° de téléphone :	Courriel :

L'employeur autorise l'administrateur du code de directives pratiques à gérer le code de directives pratiques en matière de manutention manuelle et à assurer que les salariés obtiennent une formation relativement à ce qui suit :

- la prévention des lésions musculo-squelettiques
- la bonne mécanique corporelle (bien bouger pour éviter de se pencher et de se tordre)
- les exercices d'échauffement et d'étirement appropriés
- les bienfaits de la rotation des emplois
- les techniques d'entreposage pour éviter les mauvaises postures
- les soulèvements à deux personnes
- l'utilisation sécuritaire du matériel de manutention manuelle fourni, comme un chariot élévateur à fourches, une transpalette, un chariot de manutention à ciseaux, etc.
- le système interne de déclaration d'incidents en place au lieu de travail

Les salariés sont responsables de signaler tout problème de santé et de sécurité lié à la manutention manuelle à leur surveillant et au besoin, à l'administrateur du code de directives pratiques, conformément au processus de déclaration des incidents de l'entreprise. Tous les salariés doivent collaborer avec l'administrateur qui agit dans le cadre de ses fonctions.

### Procédez aux étapes suivantes :

- Étape 1** – Détermination des dangers
- Étape 2** – Détermination des risques
- Étape 3** – Mise en œuvre de mesures (inclure toute procédure ou tout autre document pertinent avec ce code de directives pratiques)

### Évaluation annuelle

- Étape 4** – Évaluation
- Étape 5** – Conclusion

## ▼ Étape 1 – Détermination des dangers

Remplir cette section pour CHAQUE tâche qui s'applique.											
Administrateur :						Date de l'évaluation :					
Personnes à risque :											
Tâche et description :											
		<input checked="" type="checkbox"/>				Réel			Objectif		
Analyse de la blessure		<input type="checkbox"/>				Fréquence des incidents					
						Interruption de travail					
						Tous les incidents					
						Nombre d'incidents					
						Commentaires :					
Préoccupations du salarié ou du surveillant telles qu'elles ont été signalées lors du processus de déclaration des incidents		<input type="checkbox"/>				Liste des préoccupations :					
Le <i>Questionnaire sur l'inconfort physique</i> a été administré.		<input type="checkbox"/>				Commentaires :					
<i>Remarque : Tout résultat supérieur à 5 au Questionnaire sur l'inconfort physique devrait être considéré un risque élevé de blessure.</i>											
Partie du corps		Cou	Épaule gauche	Épaule droite	Coude gauche	Coude droit	Main / Poignet gauche	Main / Poignet droit	Dos	Genou gauche	Genou droit
Résultat moyen du <i>Questionnaire sur l'inconfort physique</i>	Réel										
	Objectif										

**Sommaire des résultats :**

▼ **Étape 2**  
Détermination  
des risques

▼ **Étape 3**  
Mise en œuvre  
de mesures

Facteurs de risque (Cochez tout ce qui s'applique.)	Mesures d'ingénierie (Les premières mesures à être mises en œuvre.) (Cochez tout ce qui s'applique.)	Mesures administratives (Cochez tout ce qui s'applique.)	Procédures d'urgence (Lorsque les mesures d'ingénierie et administratives sont inefficaces ou ne peuvent être utilisées)
<input type="checkbox"/> <b>Poids &gt; 25 kg<sup>1</sup></b> 	<input type="checkbox"/> Aide mécanique (détails) :  <input type="checkbox"/> Réduire la charge / le poids. <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Soulèvement à deux personnes <sup>2</sup> <input type="checkbox"/> Formation en mécanique corporelle <input type="checkbox"/> Procédure (à être annexée à ce code de directives pratiques) <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Reporter la tâche jusqu'à ce que les mesures soient en place. <input type="checkbox"/> Autre
<input type="checkbox"/> <b>Fréquence de soulèvement (entre 2 et 8 heures par jour)</b> 1 soulèvement/5 minutes = 21 kg 1 soulèvement/minute = 18,75 kg 2 soulèvements/minute = 16,25 kg 4 soulèvements/minute = 11,25 kg 6 soulèvements/minute = 6,75 kg	<input type="checkbox"/> Aide mécanique (détails) :  <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Rotation des emplois <input type="checkbox"/> Formation en mécanique corporelle <input type="checkbox"/> Procédure (à être annexée à ce code de directives pratiques) Autre	<input type="checkbox"/> Reporter la tâche jusqu'à ce que les mesures soient en place. <input type="checkbox"/> Mettre en œuvre un régime de travail / de repos. <input type="checkbox"/> Autre
<input type="checkbox"/> <b>Action initiale de pousser / tirer &gt; 320 newtons (N)</b> 	<input type="checkbox"/> Aide mécanique (détails) :  <input type="checkbox"/> Roues et roulements appropriés <input type="checkbox"/> Réduire la friction de surface. <input type="checkbox"/> Réduire la charge / le poids. <input type="checkbox"/> Modifier l'équipement (améliorer l'emplacement de la poignée, etc.) <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Programme d'entretien préventif de l'équipement (les roues, les roulements, etc.) <input type="checkbox"/> Formation en mécanique corporelle <input type="checkbox"/> Procédure (à être annexée à ce code de directives pratiques) <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Reporter la tâche jusqu'à ce que les mesures soient en place. <input type="checkbox"/> Diviser la charge en charges plus petites pour pouvoir les soulever et les transporter manuellement selon les limites de poids précisées dans le code de directives pratiques. <input type="checkbox"/> Autre

<sup>1</sup>Afin de réduire les risques pour les personnes au travail, en particulier celles ayant une capacité physique moindre, il convient que la limite recommandée pour la masse ne dépasse pas 15 kg. Le niveau de protection de la santé accordé à la population active en sera augmenté d'une proportion pouvant atteindre 95 %. (ISO 11228-1)

<sup>2</sup>À titre indicatif, la capacité d'une équipe de deux personnes est égale aux deux tiers de la somme de leurs capacités individuelles, et pour une équipe de trois personnes, la capacité est égale à la moitié de la somme de leurs capacités individuelles. (ISO 11228-1)

▼ **Étape 2**  
Détermination  
des risques

▼ **Étape 3**  
Mise en œuvre  
de mesures

Facteurs de risque (Cochez tout ce qui s'applique.)	Mesures d'ingénierie (Les premières mesures à être mises en œuvre.) (Cochez tout ce qui s'applique.)	Mesures administratives (Cochez tout ce qui s'applique.)	Procédures d'urgence (Lorsque les mesures d'ingénierie et administratives sont inefficaces ou ne peuvent être utilisées)
<input type="checkbox"/> <b>Soulèvement de &gt; 10 000 kg par période de 8 heures</b> 	<input type="checkbox"/> Aide mécanique (détails) :  <input type="checkbox"/> Réduire la charge / le poids. <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Rotation des emplois <input type="checkbox"/> Formation en mécanique corporelle <input type="checkbox"/> Procédure (à être annexée à ce code de directives pratiques) <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Reporter la tâche jusqu'à ce que les mesures soient en place. <input type="checkbox"/> Mettre en œuvre un régime de travail / de repos. <input type="checkbox"/> Autre
<input type="checkbox"/> <b>Travail au-dessous de la mi-cuisse</b> 	<input type="checkbox"/> Aide mécanique (détails) :  <input type="checkbox"/> Monter la hauteur de la position au début ou à la fin du mouvement de soulèvement de la charge. <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Rotation des emplois <input type="checkbox"/> Formation en mécanique corporelle <input type="checkbox"/> Procédure (à être annexée à ce code de directives pratiques) <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Reporter la tâche jusqu'à ce que les mesures soient en place. <input type="checkbox"/> Mettre en œuvre un régime de travail / de repos. <input type="checkbox"/> Autre
<input type="checkbox"/> <b>Torsion</b> 	<input type="checkbox"/> Aide mécanique (détails) :  <input type="checkbox"/> Repositionner la charge pour faciliter les mouvements du pied. <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Rotation des emplois <input type="checkbox"/> Formation en mécanique corporelle <input type="checkbox"/> Procédure (à être annexée à ce code de directives pratiques) <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Reporter la tâche jusqu'à ce que les mesures soient en place. <input type="checkbox"/> Mettre en œuvre un régime de travail / de repos. <input type="checkbox"/> Autre
<input type="checkbox"/> <b>Travail au-dessus de la hauteur des épaules</b> 	<input type="checkbox"/> Aide mécanique (détails) :  <input type="checkbox"/> Abaisser la hauteur de la charge au début ou à la fin du mouvement. <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Formation en mécanique corporelle <input type="checkbox"/> Procédure (à être annexée à ce code de directives pratiques) <input type="checkbox"/> Autre	<input type="checkbox"/> Reporter la tâche jusqu'à ce que les mesures soient en place. <input type="checkbox"/> Mettre en œuvre un régime de travail / de repos. <input type="checkbox"/> Autre

## ▼ Étape 4 – Évaluation

Remplir cette évaluation au moins une fois par an pour CHAQUE tâche

Administrateur / Évaluateur :		Date de l'évaluation :								
Personnes à risque :										
Nom ou description de la tâche :										
	<input checked="" type="checkbox"/>		Initial	Réel	Objectif	Objectif atteint (Oui / Non)				
Analyse de la blessure	<input type="checkbox"/>	Fréquence des incidents								
		Interruption de travail								
		Tous les incidents								
		Nombre d'incidents								
		Commentaires :								
Préoccupations initiales du salarié ou du surveillant telles qu'elles ont été signalées lors du processus de déclaration des incidents	<input type="checkbox"/>	Liste de préoccupations :								
Préoccupations actuelles du salarié ou du surveillant telles qu'elles ont été signalées lors du processus de déclaration des incidents	<input type="checkbox"/>	Liste de préoccupations :								
Le <i>Questionnaire sur l'inconfort physique</i> a été administré de nouveau.	<input type="checkbox"/>	Commentaires :								
<i>Remarque : Tout résultat supérieur à 5 au Questionnaire sur l'inconfort physique devrait être considéré un risque élevé de blessure.</i>										
Partie du corps	Cou	Épaule gauche	Épaule droite	Coude gauche	Coude droit	Main / Poignet gauche	Main / Poignet droit	Dos	Genou gauche	Genou droit
Résultat moyen du <i>Questionnaire sur l'inconfort physique</i>	Initial									
	Réel									
	Objectif									

**Sommaire des résultats :**

## ▼ Étape 5 – Conclusion

Si les résultats sont satisfaisants :

- Évaluer la tâche.
- Remplir le questionnaire sur l'inconfort physique au moins une fois par an.
- Autre \_\_\_\_\_

Si les résultats ne sont pas satisfaisants, on devrait suivre les étapes suivantes :

				Commentaires
<b>1</b>	Des stratégies de contrôle ont-elles été mises en œuvre?	<input type="checkbox"/> Oui	Passer au n° 2.	
		<input type="checkbox"/> Non	Mettre en œuvre des stratégies de contrôle.	
<b>2</b>	Les stratégies de contrôle fonctionnent-elles bien?	<input type="checkbox"/> Oui	Passer au n° 4.	
		<input type="checkbox"/> Non	Passer au n° 3.	
<b>3</b>	Les stratégies ou les mesures de contrôle peuvent-elles être modifiées?	<input type="checkbox"/> Oui	Modifier les mesures de contrôle au besoin.	
		<input type="checkbox"/> Non	Passer au n° 4.	
<b>4</b>	Déterminer les nouvelles stratégies à être appliquées et mises en œuvre.	<input type="checkbox"/>	Détails :	
<b>5</b>	Réévaluer les nouvelles stratégies.	<input type="checkbox"/>	Passer à Évaluation.	