

# Techniques de soulèvement/abaissement

- Voici des techniques de soulèvement/d'abaissement appropriées :
  - Dos droit
  - Garder l'objet centré avec le corps
  - Genoux fléchis
  - Mains près du corps
  - Maintenir le tronc droit
  - Soulever seulement les objets/personnes d'un poids approprié
  - Soulever verticalement
- Si plus d'une personne soulève ou abaisse une autre personne ou un objet, la structure de soutien doit être solide (par exemple, avoir les mains bien refermées sur les avant-bras d'un autre élève pour soulever une personne). La personne soulevée ou abaissée doit être déplacée en utilisant des parties du corps appropriées (par exemple, les membres supérieurs).