

# Techniques de soutien

- Il faut utiliser les hanches et les épaules pour soutenir les autres. Ne jamais soutenir un objet ou une personne par le cou, la tête ou le bas du dos.
- Assurez-vous que la structure de soutien est bien solide (par exemple, les pieds à la largeur des épaules et les genoux bien plié).