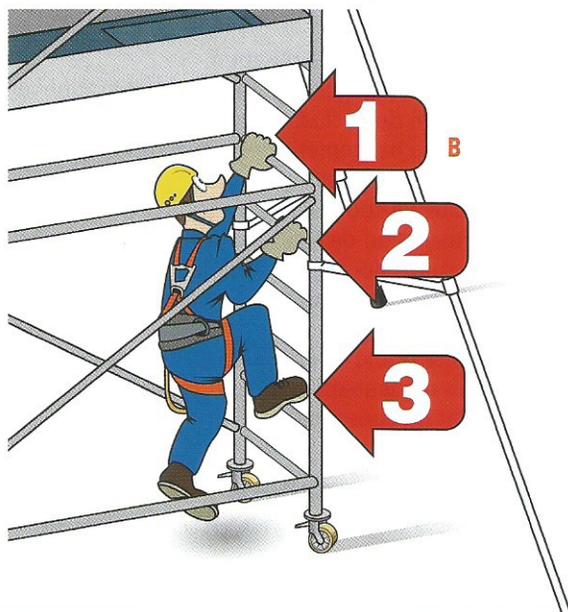


16 Gestes et postures

La règle des 3 appuis

Lors de la montée et de la descente sur l'échafaudage, il faut avoir :

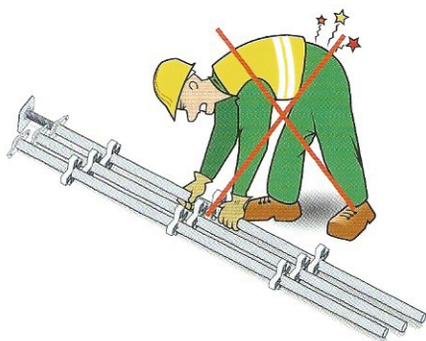
- **A** - deux pieds en appui et une main en prise,
- ou **B** - deux mains en prise et un pied en appui.



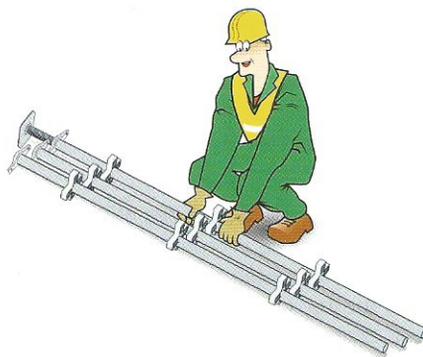
attention



Éviter les mouvements de flexion vers l'avant lors des manipulations ; garder le dos droit, plier les jambes, manipuler en position accroupie. Penser à s'échauffer avant installation.



NON !



OUI !