





















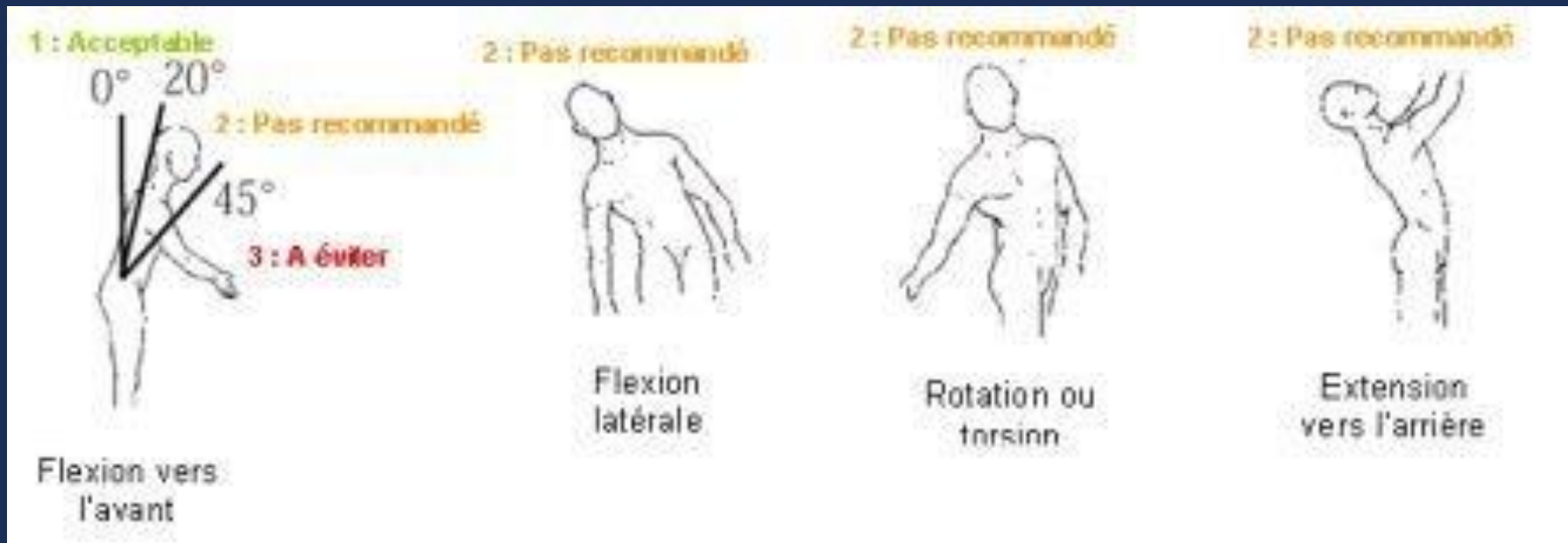
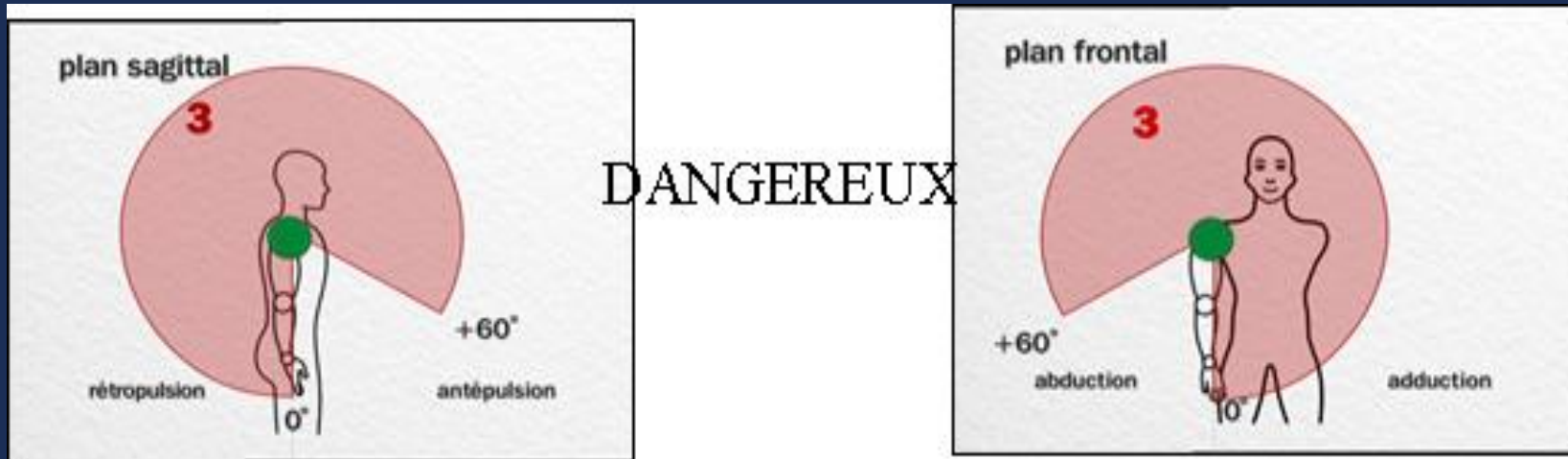
Les sollicitations physiques

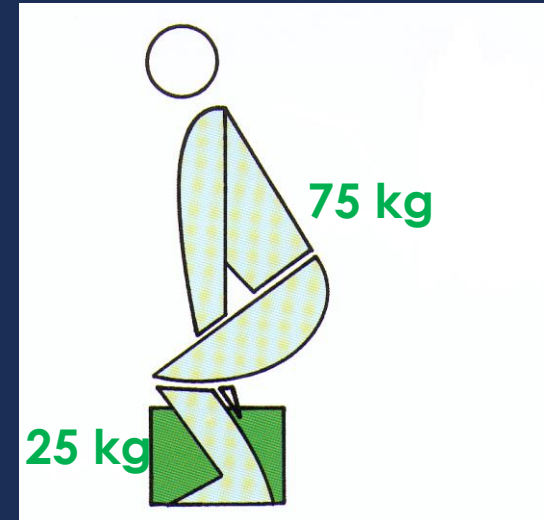
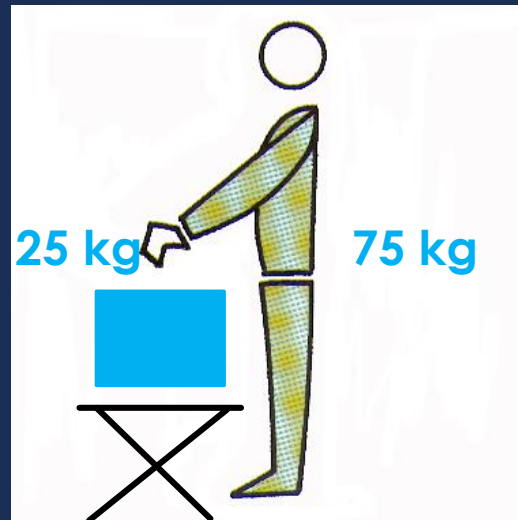
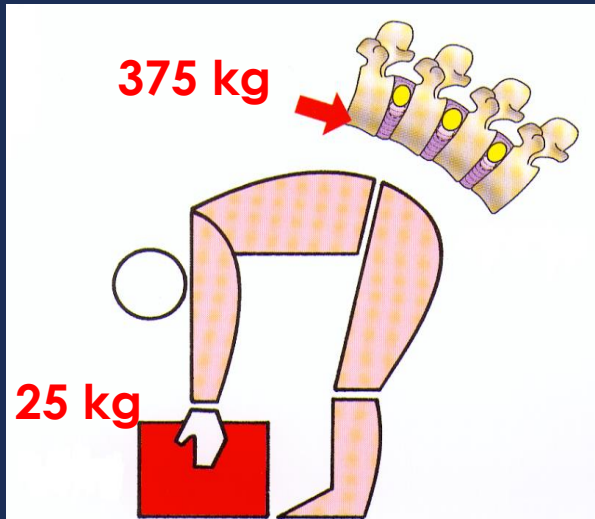
REPERES pour les SOLLICITATIONS BIO-MECANIQUES dans le risque TMS

	MAIN et POIGNET	COUDE	EPAULE	COU	DOS	JAMBES	
POSTURE GESTE	 Saisir en pince	 Abduction	 Rotation av. bras	 Levée > 30°	 Flexion ≥ 20°	 Penché en avant ≥ 20°	 Accroupi
	 Presser avec doigts ou frapper en marteau	 Adduction	 Extension/Fexion avant bras	 Bras en arrière	 Inclinaison latérale	 Rotation	 Appui sur 1 jambe
	 Saisir en force	 Flexion ≥ 30°		 Adduction > 30°	 Extension > 5°	 Penché de coté	 A genoux
EFFORT ASSOCIE	- Maintien statique > 1 mn - Poids des objets manipulés < 1 Kg faible force > 4 Kg force élevée - Force exercée > 20 % de la force maximale mesurée *						
REPETITIVITE	Temps de cycle < 30 secondes ou 50% du temps de cycle dévolu aux même geste						

Voir aussi : ED 797 INRS
 GUIDE ANACT "Agir sur les TMS" pages 40 et 41

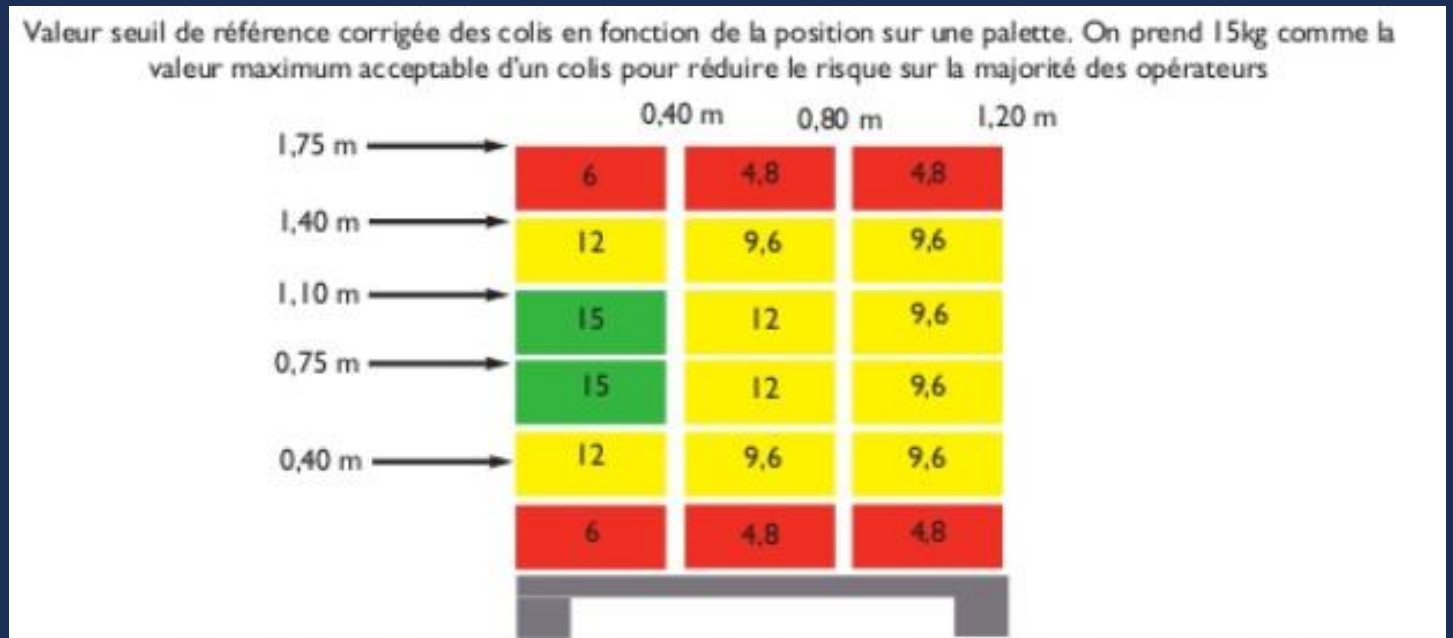
* nécessité métrologie





	Contraintes à risque minimum	Acceptables	Sous conditions	Inacceptables
Poids des charges à déplacer (kg)	5	15	25	>25
Poids d'un chariot poussé/tiré (kg)	100	200	200 à 400	> 400

Selon la norme NF X 35-109 octobre 2011



LES POSTURES EXTREMES

