

Comment enfiler un harnais de sécurité de type H



- 1 Saisir le harnais par l'anneau dorsal afin de démêler les sangles et de procéder à son inspection visuelle. Assurez-vous que toutes les boucles sont détachées.
- 2 Enfiler les bretelles des épaules, comme on enfile une veste.
- 3 Attacher les sangles de cuisses : sans trop les serrer pour l'instant.
- 4 Vérifier si la grandeur du harnais vous convient. À l'aide des boucles d'ajustement sur les sangles verticales **A**, ajuster le « X » fait par le croisement des sangles autour du bassin **B**, à la hauteur de la crête iliaque (os proéminent sur le devant du bassin).
- 5 Boucler la sangle pectorale et ajuster la hauteur à environ 30 cm (12 po) du menton ou la largeur d'une main sous l'aisselle **C**, et la tendre. Les sangles verticales doivent demeurer parallèles.
- 6 Serrer les sangles de cuisses, de manière que les doigts puissent passer, mais assez serré pour que la main ne puisse s'y glisser.
- 7 Vérifier que la sangle sous fessière soit tendue **D**.
- 8 Demander de l'aide pour qu'on vérifie que la plaque dorsale est bien au milieu du dos (en hauteur et en largeur). Vérifier aussi que la base de l'anneau en D soit au centre des omoplates. Ajuster au besoin.

Pourquoi faut-il ajuster les sangles ?

Des sangles mal ajustées ou tordues peuvent causer de sérieuses blessures, des étranglements, et le travailleur peut glisser hors de son harnais de sécurité à la suite d'une chute. Le harnais de sécurité doit donc être bien serré tout en demeurant confortable.

(AF08-2025-06)