

Les éco-gestes du quotidien sur les chantiers propreté

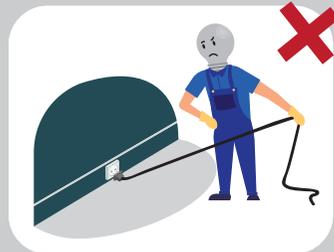
ERGONOMIE



Les comportements à éviter



Je me penche en avant lorsque je porte un seau



Pour débrancher un appareil, je tire sur le câble



J'utilise la monobrosse à bout de bras



Je porte le seau du point d'eau au chariot

Je fais attention à mes postures



J'utilise le chariot pour déplacer les seaux et le matériel et j'utilise un outil de manutention pour porter ou déplacer des charges lourdes

Je fais attention à mes postures



Je règle le timon à la bonne hauteur. Je me positionne à la bonne distance et mes bras sont relâchés lorsque je recule

Les comportements à adopter

J'adopte les bonnes postures



Pour soulever un seau ou une charge je plie les genoux, je mets éventuellement un genou à terre, je déplie les genoux progressivement, je me relève en soulevant le seau et en maintenant mon dos droit

J'adapte mes postures aux prestations à réaliser



Pour nettoyer une vitre (à hauteur d'homme) : j'écarte légèrement les pieds pour être stable, je garde le dos droit et le poignet souple lorsque j'utilise le mouilleur ou la raclette

J'adapte mes postures de travail



Pour réaliser un balayage humide, je mets un genou à terre pour positionner la gaze, je positionne mes mains correctement sur le manche, je garde le dos droit et les poignets souples lorsque j'effectue le «godillage» (en «S» ou en «8»)

J'adapte mes postures à mon activité



Je garde le dos droit lorsque j'utilise un aspirateur et j'adapte la canne de l'aspirateur à ma hauteur. Pour aspirer sous un meuble, je mets un genou à terre

J'adapte mes postures à mon activité



Je mets un genou à terre, avec une main je maintiens la prise au mur et je retire la fiche avec l'autre main