



SALLE À MANGER ET SECTION BAR

MANIPULER LES CAISSES DE BOUTEILLES

Vins, bières, spiritueux

- 1 Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 2 Manipuler les caisses plates en position debout avec une prise diagonale plutôt qu'à plat afin de conserver le centre de gravité près du corps.
- 3 Lors de l'aménagement d'une aire de rangement :
 - a. Ranger les caisses plus lourdes entre la hauteur des genoux et des épaules ;
 - b. Assurer un espace de dégagement suffisant.
- 4 Utiliser un escabeau de norme CSA Z11-M82 (classe 1/ industriel, classe 2/commercial) pour manipuler les charges plus hautes et se positionner sur la bonne marche pour minimiser l'élévation des bras. Lors de la montée ou de la descente, maintenir trois points d'appui (toujours avoir les mains libres).
- 5 Transporter une caisse à la fois afin de :
 - a. Pouvoir avoir deux mains qui tiennent la caisse et ainsi assurer une meilleure stabilité de celle-ci ;
 - b. Réduire l'effort.
- 6 Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 7 Contracter les abdominaux.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Charge parfois instable et dont la répartition du poids n'est pas toujours égale
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Posture contraignante des épaules et du dos

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



CENTRE
DE GRAVITÉ



EFFORT
DYNAMIQUE

Voir l'explication des principes biomécaniques en page 2.

PRINCIPES BIOMÉCANIQUES

À RESPECTER POUR UN TRAVAIL MANUEL

En appliquant certains savoir-faire de prudence et trucs du métier, il nous est souvent plus facile de respecter six principes qui sont à la base du fonctionnement du système musculosquelettique. Le respect de ces principes permet de réduire le risque de développer des douleurs, voire des blessures musculosquelettiques.



BONNE POSTURE

Respecter l'alignement naturel du corps (colonne vertébrale, épaules, coudes et poignets).

Parce qu'en maintenant l'alignement naturel des articulations et du dos, les structures anatomiques sont moins sollicitées et plus fortes.



GROUPE MUSCULAIRE

Utiliser le bon groupe musculaire

La contraction de vos muscles abdominaux et les dorsaux stabilise le tronc et protège votre dos. L'utilisation des grosses masses musculaires, comme les jambes, vous procure beaucoup de force.



MOUVEMENT D'EFFORT

Orienter les pieds dans le sens de l'effort

En plaçant vos pieds dans le sens de l'effort, vous permettez à vos jambes de faire le travail par un transfert de poids d'une jambe vers l'autre. Vous protégez votre dos tout en ayant davantage de force disponible pour faire le travail.



CENTRE DE GRAVITÉ

Rapprocher le centre de gravité de soi

En rapprochant le centre de gravité des charges manipulées près de votre corps, vous limitez l'effort de votre dos et de vos épaules tout en diminuant la fatigue et les risques de blessure.



RYTHME

Planifier le rythme de travail

Votre capacité physique varie au cours de la journée. En planifiant le rythme de travail, vous ferez face à ces variations de capacité de manière efficace et sécuritaire.



EFFORT DYNAMIQUE

Dynamiser l'effort statique

Les contractions statiques amènent de l'inconfort, il faut donc chercher à dynamiser ces efforts. Le mouvement favorise la circulation sanguine ce qui ralentit l'apparition de fatigue.

