



PLONGE, SALLE À MANGER ET SECTION BAR

TRANSPORTER LES BACS DE VAISSELLE SALE

- 1 Utiliser un nombre suffisant de bacs de manière à éviter les bacs trop remplis.
- 2 Afin de favoriser une meilleure stabilité :
 - a. Ne pas surcharger les bacs ;
 - b. Placer des articles similaires dans un même bac ;
 - c. Commencer par les plus gros items au fond ;
 - d. Ne pas placer d'items dont la dimension excède celle du bac.
- 3 Bien disposer la vaisselle permet de réduire l'effort et éviter un contrecoup qui surviendrait si des articles bougent.
- 4 Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 5 Glisser et pivoter un bac pour l'approcher avant de le soulever.
- 6 Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 7 Contracter les abdominaux lors d'un soulèvement de bac lourd.
- 8 Pousser les bacs le plus près possible du plongeur.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Charge parfois instable qui peut tomber ou bouger et entraîner un contrecoup
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps
- ▶ Contraction musculaire statique des bras et du dos selon la distance de transport

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



GRUPE MUSCULAIRE



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.

