



CUISINE ET PLONGE

TRAVAILLER SUR UN PLANCHER GLISSANT OU SOUILLÉ

- 1 Mettre une pancarte indiquant que le plancher est mouillé ou glissant.
- 2 Installer des tapis de caoutchouc au poste de la plonge.
- 3 Effectuer périodiquement l'entretien du lave-vaisselle, des appareils frigorifiques et des appareils à vapeur pour éviter les fuites d'eau.
- 4 Nettoyer et entretenir régulièrement les hottes pour éviter que les particules de gras ne tombent sur le sol.
- 5 Nettoyer et assécher en priorité une zone de plancher souillée ou mouillée.
- 6 Effectuer le nettoyage des planchers avant ou après les heures de travail régulières.
- 7 Coller des bandes antidérapantes au sol aux endroits où le plancher est souvent mouillé et glissant.
- 8 Contourner les zones glissantes si possible lors d'une manutention de charge plus lourde qui requiert deux mains.
- 9 Ralentir sa vitesse de déplacement lors d'un passage dans une zone glissante et faire de plus petits pas.
- 10 Laisser les pieds au sol et les glisser pour se déplacer si le plancher est très glissant (méthode ski de fond).



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Glisser et tomber
- ▶ Se cogner
- ▶ Échapper une charge
- ▶ Mouvement brusque et contraignant ou contrecoup pour récupérer une perte d'équilibre

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



MOUVEMENT
D'EFFORT



RYTHME

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.

