
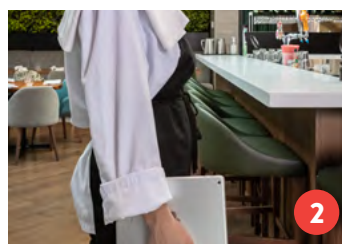




SALLE À MANGER ET SECTION BAR

UTILISER UNE TABLETTE ÉLECTRONIQUE

- 1 Utiliser la bandoulière lors des déplacements lorsque c'est possible et éviter de la porter autour du cou.
- 2 Transporter la tablette près du corps en supportant l'appareil par le dessous pour éviter une prise en pince.
- 3 Lorsque c'est possible, ajuster et utiliser la sangle pour maintenir la tablette et réduire l'effort pour les mains. Autrement, déposer la tablette sur l'avant-bras pour réduire l'effort de préhension.
- 4 Positionner la tablette à l'horizontale et relever l'avant-bras afin de réduire la flexion du cou.
- 5 Changer l'appareil de main de temps à autre et déposer l'appareil lorsque c'est possible pour réduire le temps de maintien.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort requis des bras et mains (ex. : pour transporter et supporter la tablette)
- ▶ Contraction musculaire statique des bras et des mains
- ▶ Postures contraignantes du cou
- ▶ Prise en pince avec effort du bout des doigts



LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



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.

