

NETTOYAGE ERGONOMIQUE

CARTE D'INSTRUCTION DE SÉCURITÉ DECEMBRE



VOTRE TENUE

- ✓ Gardez votre **corps aussi droit que possible** lors de chaque tâche.



- ✓ **N'allez pas trop loin** pour prendre ou nettoyer quelque chose et **ne penchez pas votre tête trop** en arrière. Ainsi, vous évitez les tensions.



ÉPOUSSETER ET NETTOYER

- ⚠ **Ne soulevez pas votre bras ou votre coude plus haut que la hauteur de vos épaules**, par exemple pour épousseter. Devez-vous **aller plus loin** ? Prenez **un escabeau stable avec une poignée ou un support**. L'escabeau que vous utilisez a un maximum de 3 marches, une attelle, des pieds antidérapants et des marches antidérapantes.



- ⚠ Dépoussiérer une table basse ? **Appui**, si possible, **sur un meuble solide ou sur votre genou**.



- ⚠ Essorer un chiffon ou une serpillière ? Épousseter ? Essayez de **ne pas vous tordre les poignets**.

LEVER ET GRAPPILLER

- ✓ Si possible, **choisissez de déplacer au lieu de soulever**.
- ✓ Devez-vous quand même soulever quelque chose du sol ? Alors, **pliez les genoux**. Se pencher avec les jambes tendues n'est pas bon pour le dos.
- ✓ **Saisissez les objets avec toute la main**, et pas seulement avec le bout des doigts. N'oubliez pas qu'il est également utile d'utiliser le bon matériel de nettoyage.
- ✓ **Porter des objets** tels qu'aspirateur, extracteur, seau, planche à repasser,... **toujours le plus près possible de votre corps**.
- ⚠ Ne portez pas de charges trop lourdes. Lorsque **vous déplacez des charges lourdes** (canapé, lit,...), **demandez toujours de l'aide**.

