

MISE EN ŒUVRE

POSTURES INCONFORTABLES

Sur les chantiers, votre activité vous oblige à travailler au niveau du sol, en hauteur, dans des espaces réduits... Certaines postures peuvent présenter des risques pour votre santé lorsqu'elles sont longues ou fréquentes. Par des réflexes simples, vous pouvez ménager vos articulations.

TRAVAIL À GENOUX

- Réalisez toutes les opérations possibles à hauteur d'homme en utilisant une table ou un établi mobile.



- Utilisez des pantalons à genouillères à genouillères intégrées.



BON À SAVOIR

Les genouillères à élastique ou à scratch ont tendance à couper la circulation. Il est donc préférable d'utiliser des pantalons à genouillères intégrées. Soyez vigilants à la taille du pantalon pour que la genouillère se positionne correctement !

MISE EN ŒUVRE

POSTURES INCONFORTABLES DOS PENCHÉ

Récupération de matériel posé au sol, déroulage des bobines, préparation des gaines électriques...

- Stockez autant que possible le matériel utilisé fréquemment sur une table ou un établi
- Utilisez des dérouleurs pour les bobines de câbles et de gaines



TRAVAIL BRAS EN L'AIR

Installation de luminaire, passage de gaine dans le faux-plafond, pose de goulottes...

- Préparez autant que possible les travaux à hauteur d'homme avant de les installer en hauteur
- Utilisez des systèmes mécanisés d'élévation des équipements
- Utilisez des moyens d'accès en hauteur adaptés et sécurisés

TRAVAIL DANS DES ESPACES RÉDUITS

Intervention dans des sanitaires, des vide-sanitaire, des combles, faux-plafonds...

- Effectuez le plus de préparations possibles en dehors de l'espace réduit avant installation