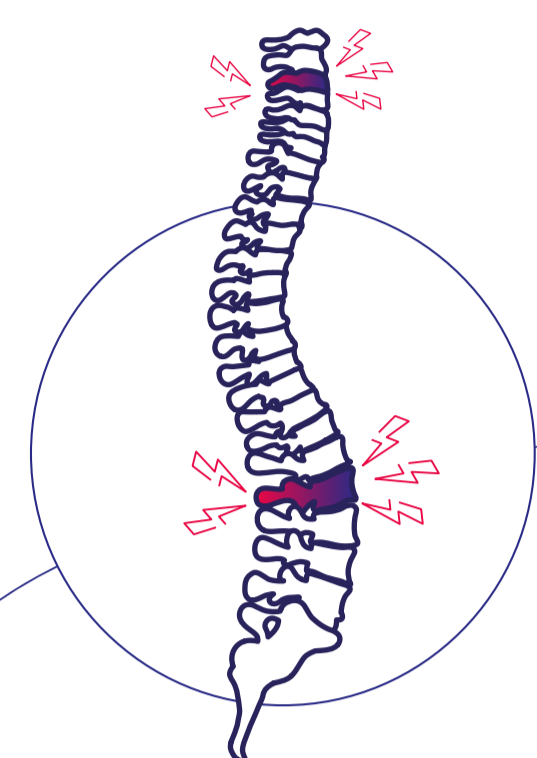


Qu'est-ce qui rend le nettoyage physiquement pénible?

Conseils pratiques pour travailler de manière ergonomique

Le nettoyage est un métier exigeant. Il comporte de nombreuses actions routinières exécutées automatiquement, sans réfléchir à la posture adéquate. Ce n'est souvent qu'en cas de douleurs que l'on en perçoit l'impact – parfois trop tard, car l'usure des articulations est généralement irréversible. En prenant conscience de ses postures et en appliquant des techniques intelligentes, on peut considérablement réduire les contraintes sur le corps et rester en forme, afin de conserver de l'énergie pour le travail et la vie personnelle.



Comment éviter des dommages irréversibles?

Nous travaillons de plus en plus longtemps. Pour les agents de nettoyage, travailler jusqu'à l'âge de la pension peut constituer un véritable défi. Nous n'avons qu'un seul corps. Comment faire en sorte d'avoir encore de l'énergie le soir pour faire des choses agréables et pouvoir profiter pleinement de ses années de retraite?

Nettoyer de façon ergonomique, cela se prépare à trois niveaux

Locomoteur

Comment utiliser mon corps de manière intelligente et responsable?

Responsabilité du travailleur. Faites attention à votre posture lors des tâches de nettoyage afin de réduire la sollicitation de vos muscles et articulations.

Tactique

Est-ce que j'utilise des outils adaptés?

Responsabilité partagée entre le travailleur (utilisation des outils) et l'employeur (fourniture des outils). Utilisez par exemple un manche réglable pour éviter de vous pencher et de vous baisser inutilement.

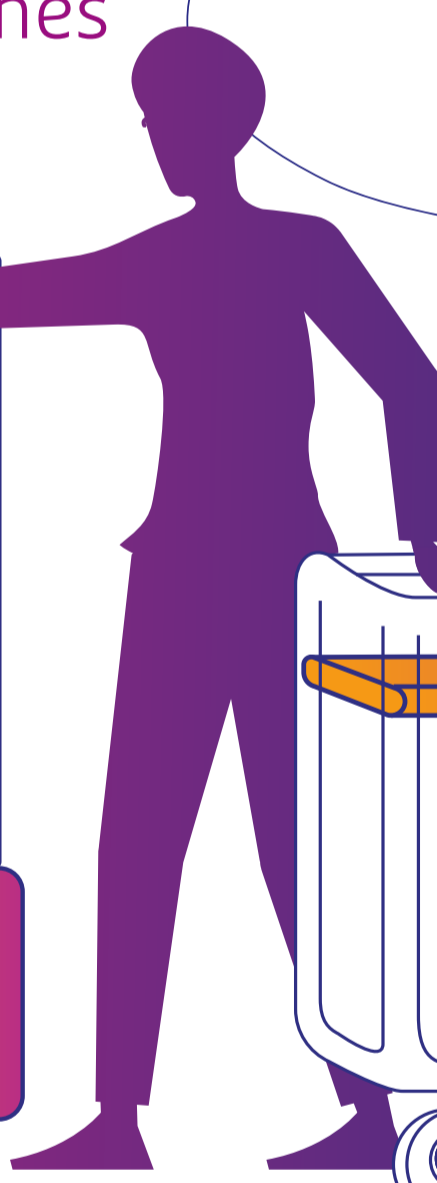
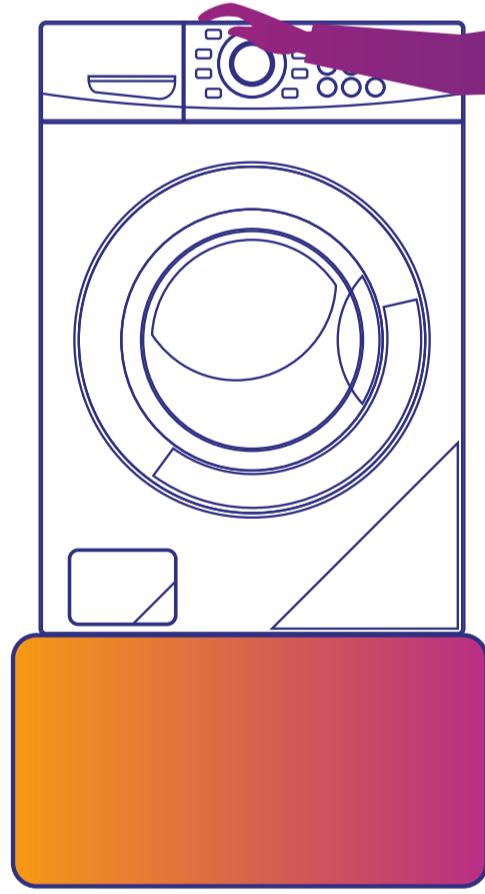
Stratégique

Comment aménager mon lieu de travail de manière intelligente?

Responsabilité de l'employeur. Veillez à ce que le lieu de travail soit aménagé de manière à permettre un nettoyage ergonomique et efficace.

Un agent de nettoyage n'a pas d'influence sur tout. Nous devons donc en tenir compte. Notre **formation au Nettoyage ergonomique** se concentre principalement sur les aspects sur lesquels un agent de nettoyage peut avoir une influence. Cela ne signifie pas pour autant que l'impact des facteurs tactiques ou stratégiques n'a pas d'importance. En abordant ces questions au sein de l'organisation, nous pouvons améliorer ensemble les conditions de travail.

Étude de cas sur les machines à laver



Locomoteur

Prenez appui d'une main lors du chargement du linge sale. N'utilisez donc qu'une seule main pour charger. Cette position soulage votre dos lorsque vous vous penchez.

Tactique

Utilisez des chariots à **fond sur ressorts** pour ne pas avoir à vous pencher. Au fur et à mesure que vous retirez le linge, le fond remonte.

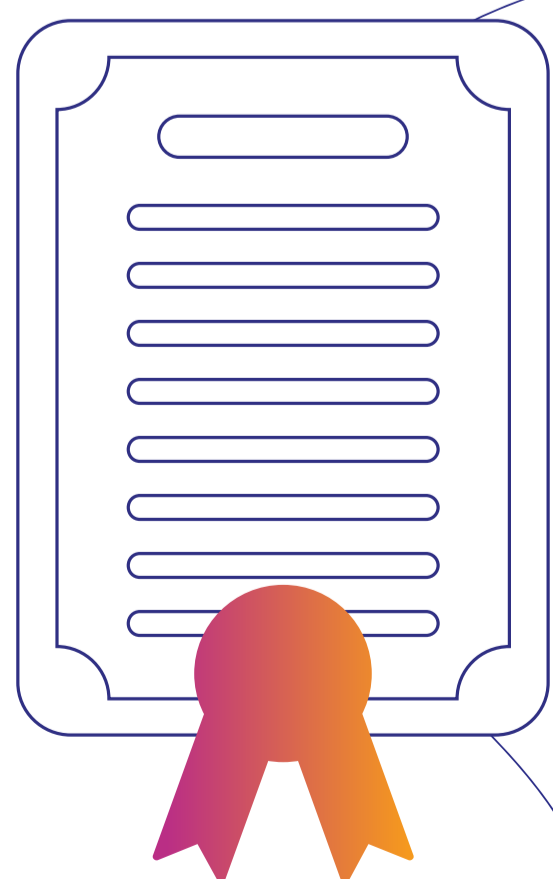
Stratégique

Placez la machine à laver **sur un socle** afin qu'elle soit à hauteur de travail. De cette manière, vous n'avez pas besoin de vous pencher.

En combinant tous les niveaux, vous évitez la plupart des efforts physiques lors du chargement.

Formation au nettoyage ergonomique

Qu'enseignons-nous aux travailleurs?



Les travailleurs apprennent à ménager leurs articulations en prêtant attention à leur posture et à leurs mouvements pendant le nettoyage. Cela permet de garder les muscles et les articulations en bonne santé, tout en travaillant efficacement.

Mettez en pratique les sept principes de base lors de vos tâches de nettoyage quotidiennes pour obtenir le meilleur effet positif possible.

Nous apprenons également aux agents de nettoyage à utiliser efficacement des outils adaptés afin de faciliter le nettoyage et de réduire les contraintes sur le corps.

Nous garantissons ainsi un impact maximal.



Scannez et travaillez plus intelligemment

Let's be Bright.