

ESCALIERS



À privilégier :

- Dos droit
- Jambes légèrement écartées, sur deux marches
- Pieds posés à plat avec un pied en avant
- Poignets souples



À éviter :

- Dos penché en avant
- Bras tendus, poignets crispés
- Jambes serrées sur la même marche
- Pieds en déséquilibre

SANITAIRES



À privilégier :

- Appui sur une main
- Un pied en avant
- Jambes légèrement écartées et fléchies



À éviter :

- Jambes raides
- Dos penché sur un côté
- Bras libre ballant

Selon une étude réalisée par l'AMETRA06 en 2015, près de 40% des salariés du secteur du nettoyage se plaignent de douleurs ostéo-articulaires en lien ou non avec le travail. Chaque année, beaucoup d'entre eux sont déclarés inaptes à leur poste de travail.

Afin de limiter les accidents du travail, les maladies professionnelles et les inaptitudes qui en découlent, il est important de respecter les bonnes pratiques :

- Avoir un outil adapté à la tâche et avoir été formé à son utilisation.
- Avoir du matériel à sa taille (manche télescopique) et en bon état.
- Utiliser un chariot de ménage quand c'est possible.
- Porter des chaussures fermées et à semelles antidérapantes.
- Porter des gants pour éviter le contact avec l'eau et les produits utilisés.
- Privilégier le lavage à plat plutôt que la serpillière.
- Alternier les tâches.
- Éviter les mauvaises postures et les mauvais gestes entraînant des efforts importants et inutiles sur les articulations.

L'AMETRA06 peut vous proposer des formations à la prévention des risques liés aux manutentions et postures de travail adaptées à votre activité, parlez-en à votre employeur et votre médecin du travail.



VALORISONS LE CAPITAL SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE

Vous souhaitez plus d'information ?

Parlez-en à votre médecin du travail.
Il est à votre écoute pour répondre à vos interrogations et vous aider dans le cadre de la prévention des risques professionnels.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL
AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :

AMETRA06

2-4, rue Jules Belleudy
BP63154 - 06203 NICE Cedex 3
Tél : 04 92 00 24 70
Fax : 04 93 55 11 46

www.ametra06.org

PRÉVENTION | CONSEILS | ACCOMPAGNEMENTS | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

PRÉVENTION | CONSEILS | ACCOMPAGNEMENTS | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org



Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org



Collection METIERS & RISQUES



LES BONS GESTES, LES BONNES POSTURES EN ENTREPRISE DE PROPRETE

Les médecins du travail de l'AMETRA06 vous informent et vous conseillent sur les bonnes postures à prendre en fonction des tâches à effectuer.

AVERTISSEMENT :

Les photos ont été prises volontairement sans port des gants afin de montrer, de la manière la plus détaillée possible, la bonne position des mains et des poignets.



SURFACES HORIZONTALES - SOLS

À privilégier :

- Dos droit en adaptant la longueur du manche réglable
- Jambes légèrement fléchies et écartées
- Un pied en avant
- Poignets souples

À éviter :

- Dos penché en avant
- Bras tendus, poignets crispés
- Jambes serrées

SURFACES HORIZONTALES - ASPIRATEUR

À privilégier :

- Dos droit en adaptant la longueur du manche réglable
- Jambes légèrement fléchies et écartées
- Un pied en avant

À éviter :

- Dos penché en avant
- Jambes serrées

SURFACES HORIZONTALES - MEUBLES

À privilégier :

- Appui sur la main libre
- Jambes légèrement fléchies et écartées
- Un pied en avant

À éviter :

- Dos penché en avant sans appui
- Jambes serrées

SURFACES VERTICALES

À privilégier :

- Maintien du chiffon main à plat, poignet dans l'axe

À éviter :

- Maintien du chiffon main crispée, poignet cassé

SURFACES VERTICALES - VITRES

À privilégier :

- Opérateur près de la vitre
- Bras semi-fléchi
- Main libre en appui pour soulager le dos

À éviter :

- Opérateur loin de la vitre
- Bras tendu
- Sans appui

PRÈS DU SOL

À privilégier :

- Opérateur à genou
- Dos droit
- Bras semi-fléchi

À éviter :

- Dos à l'horizontale
- Jambes raides
- Bras tendu

PORT DU SEAU

À privilégier :

- Dos droit
- Jambes légèrement écartées en fléchissant les genoux

À éviter :

- Dos penché en avant ou sur un côté
- Jambes raides