



VIA PRÉVENTION

Ergonomie

Procédure sécuritaire de travail — Bouger pour prévenir

Objectif :

Prévenir les blessures causées par des efforts soutenus.

Principes :

Réveiller le corps. Ces exercices sont des exemples que vous pouvez faire près de votre camion dans votre entrepôt, à l'extérieur. Cela vous prendra peu de temps et pourra faire toute la différence dans la prévention des blessures. Votre travail demande des efforts physiques importants. Votre corps a donc besoin de bouger et de s'échauffer avant la manutention manuelle de charges.

1. Activation (ski de fond)

- Placer les pieds à la largeur des épaules et parallèles.
- Lever un pied à la fois, en alternance.
- Bouger les bras, un à la fois, en alternance (ski de fond).
- Vous pouvez également marcher sur place ou faire le tour de votre camion. Le but est de réchauffer votre corps.



Photo : Lucie Arsenault

2. Activation (contact coude-genou)

- Amener le genou vers le coude du côté opposé.
- Revenir à la position de départ. Répéter avec l'autre côté.
- Faire le mouvement 10 fois pour chaque jambe.



Photo : Lucie Arsenault

3. Tête et cou

- Faire 10 allers-retours tranquillement.
- Ne pas exagérer le mouvement.
- Respirer calmement.



Photo : Lucie Arsenault

4. Épaules

- Effectuer 15 rotations vers l'avant, puis 15 autres vers l'arrière.
- En position assise ou debout.
- Vous pouvez également balancer les bras de chaque côté de votre corps.



Photo : Lucie Arsenaault

5. Dos - Étirement du dos

- Courber légèrement le dos.
- Rentrer la tête entre les deux bras et projetez ces derniers vers l'avant.
- Maintenir la position 30 secondes.
- Garder une légère flexion au niveau des genoux en position debout.
- Peut se faire en position assise.



Photo : Lucie Arsenaault

6. Dos - Extension / Flexion du dos

- Lever les bras le plus haut possible sur la pointe des pieds en inspirant et maintenir la position quelques secondes.
- Fléchir le dos en expirant et maintenir quelques secondes.
- Redescendre lentement.
- Courber le dos (comme un chat) au sol.
- Répéter 2-3 fois.



Photo : Lucie Arsenaault

7. Cheville

- Faire 10 rotations dans chaque sens, puis faire l'exercice avec l'autre pied.
- Vous pouvez vous tenir sur une table ou un mur pour avoir un meilleur équilibre.



Photo : Lucie Arsenaault