

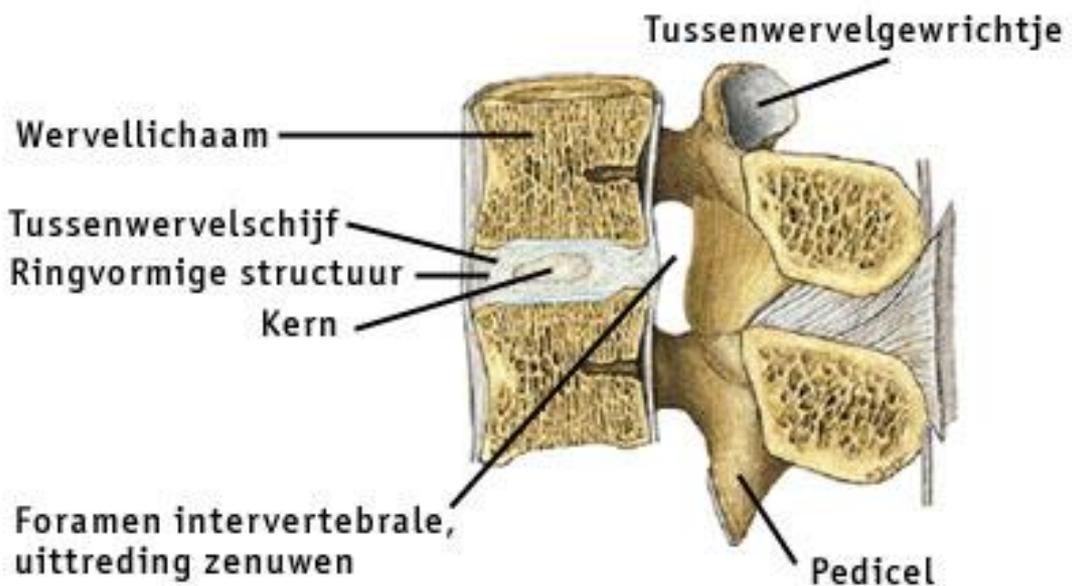
La manutention des charges

Code Livre VIII titre 3

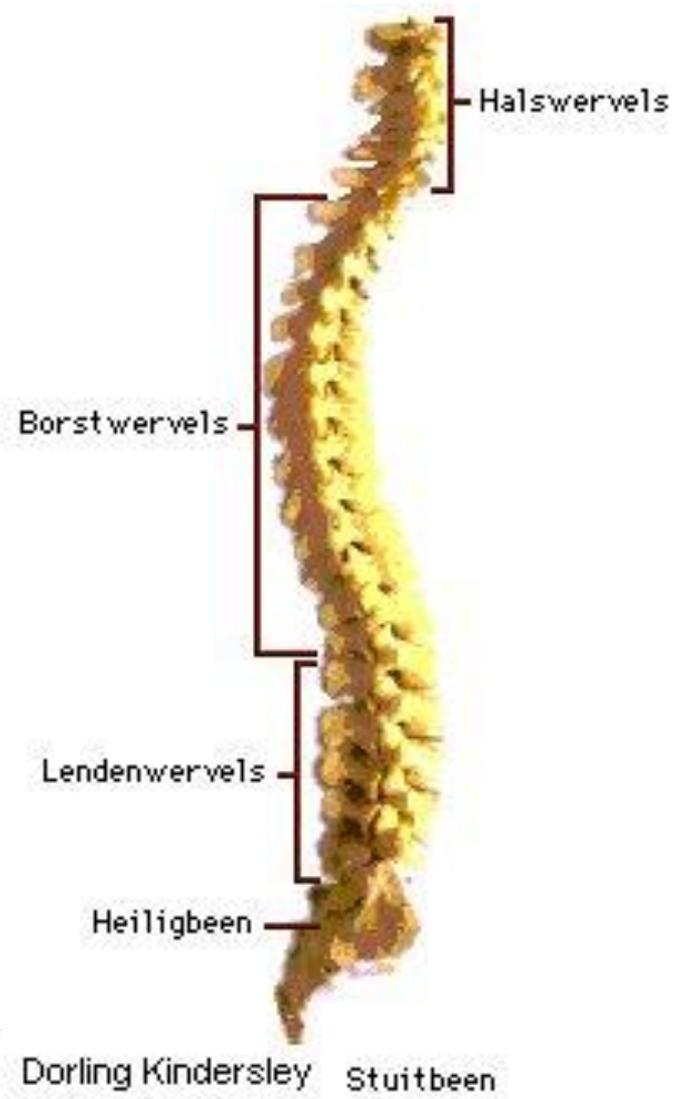


La manutention des charges : AR 12/08/1993

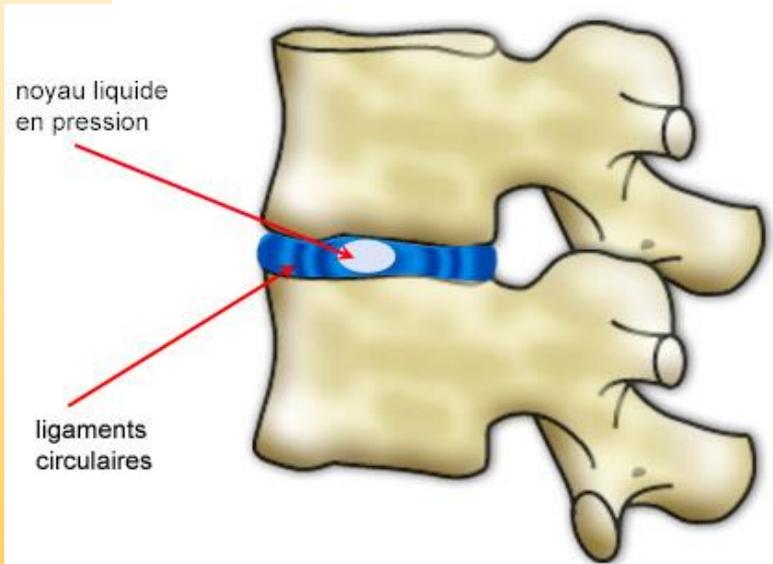
- L'analyse des risques
- Les mesures organisationnelles
- Les moyens
- L'organisation du poste de travail
- La formation
- La surveillance de santé :
 - L'évaluation de santé préalable
 - L'évaluation de santé
 - Au moins tous les 3 ans
 - >45 ans/annuellement)



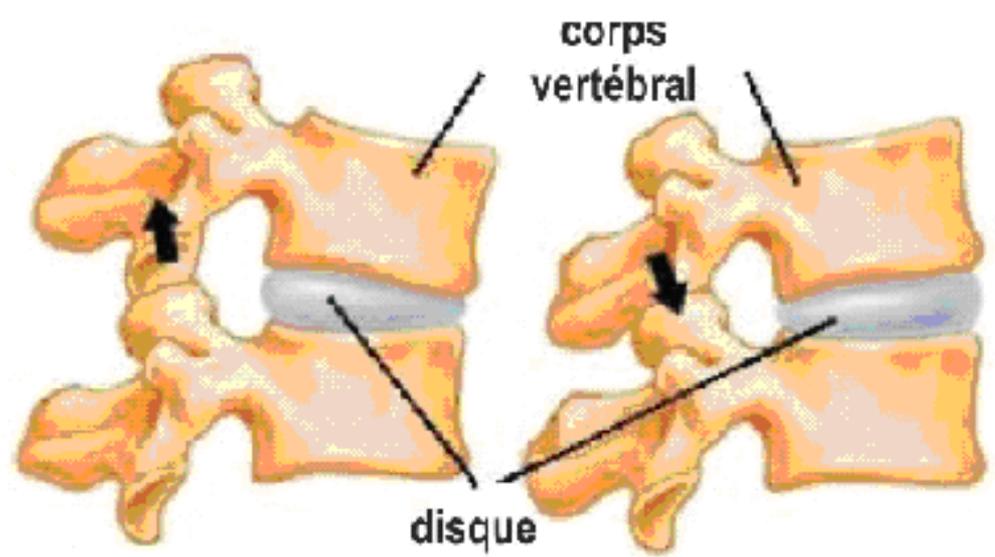
Afbeelding 1



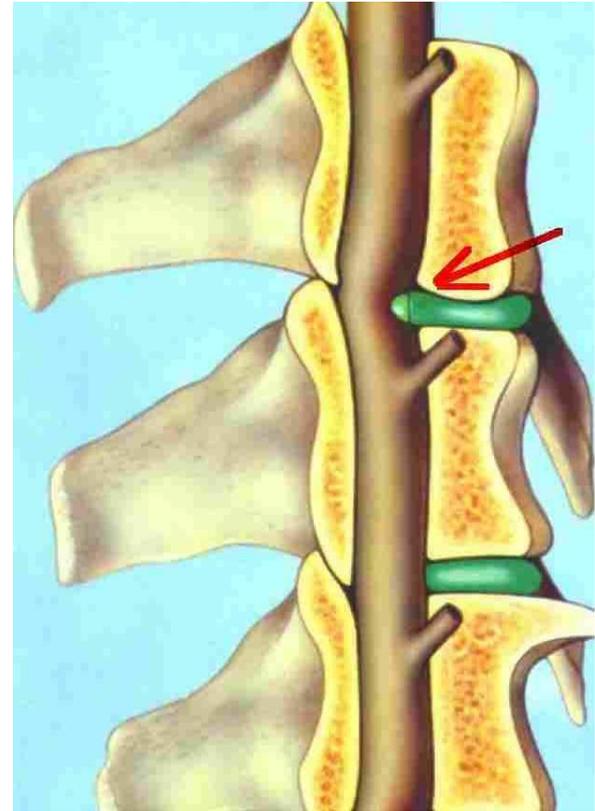
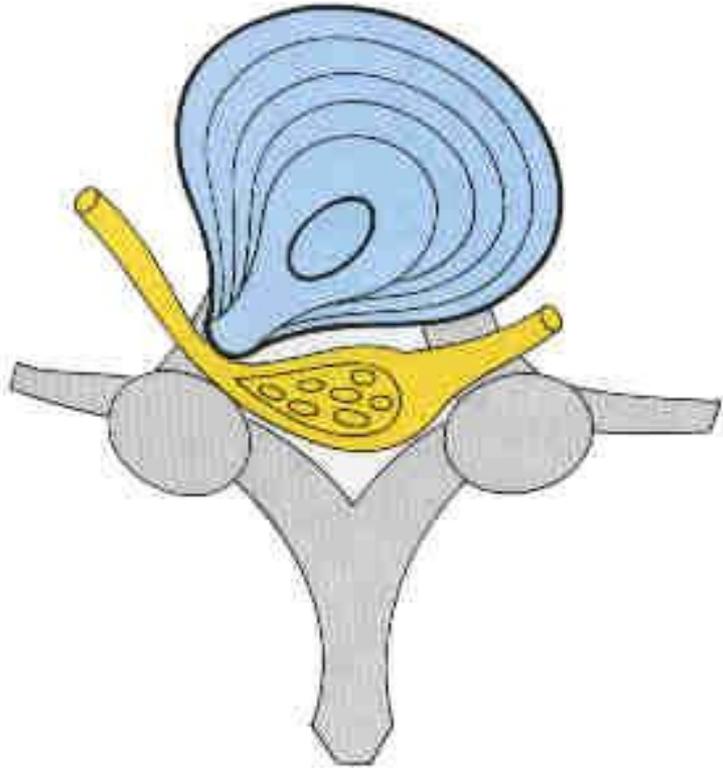
position normale



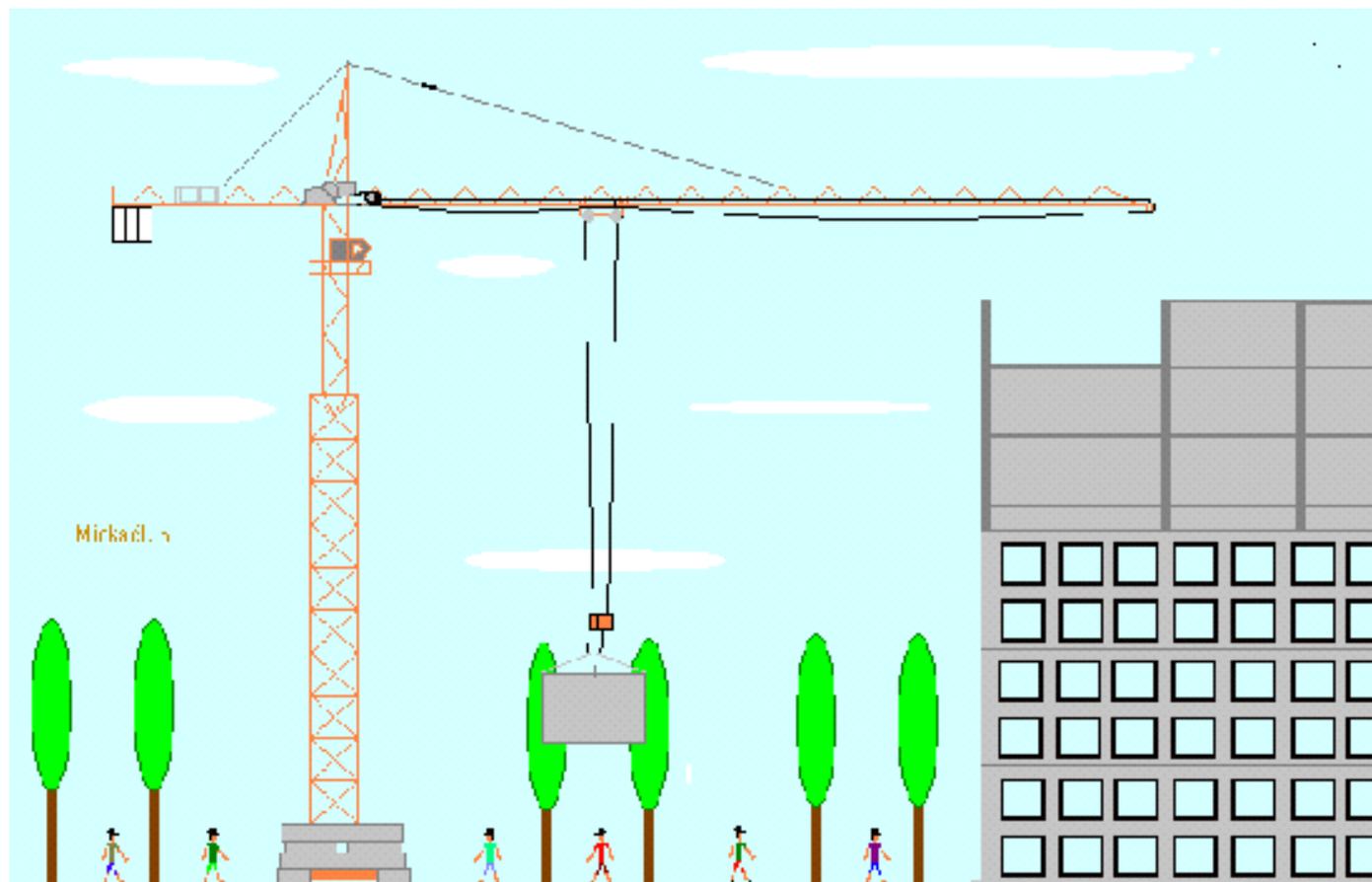
Se baisser ou s'étirer les membres



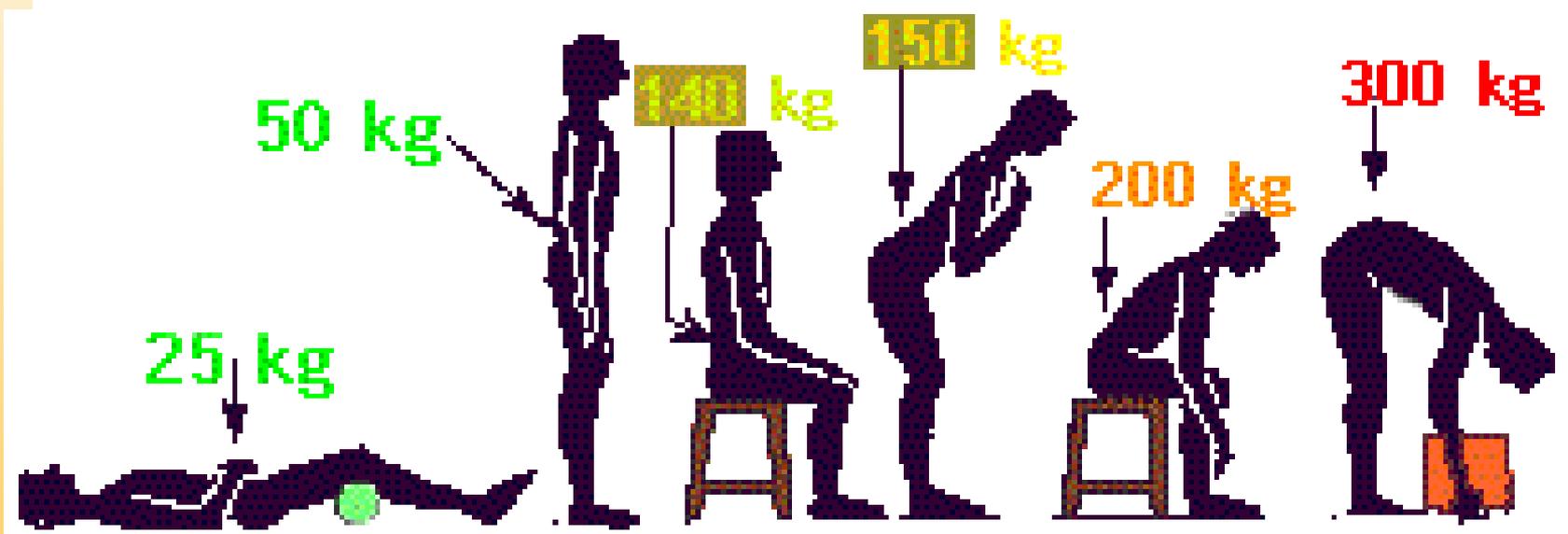
La biomécanique

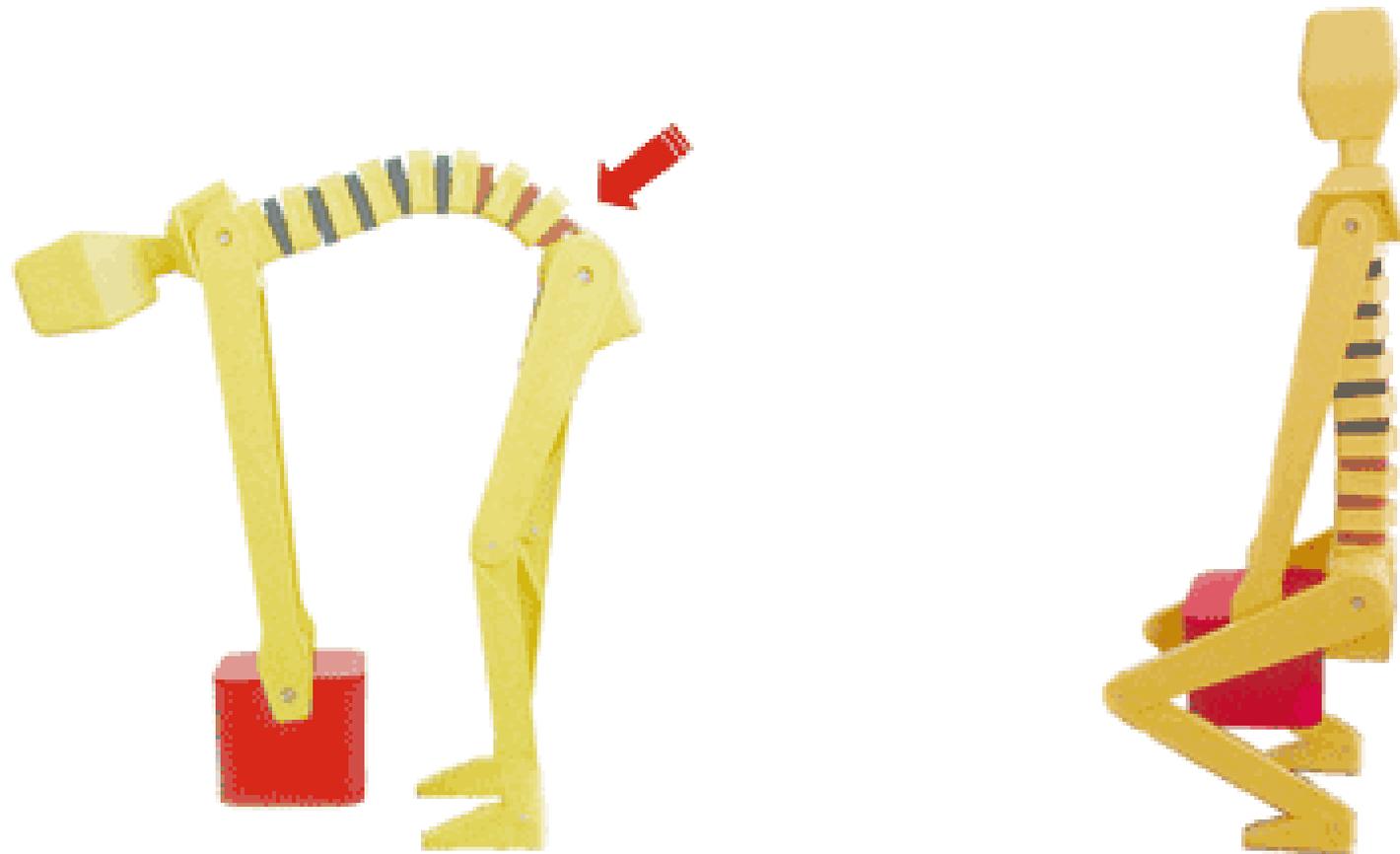


La biomécanique

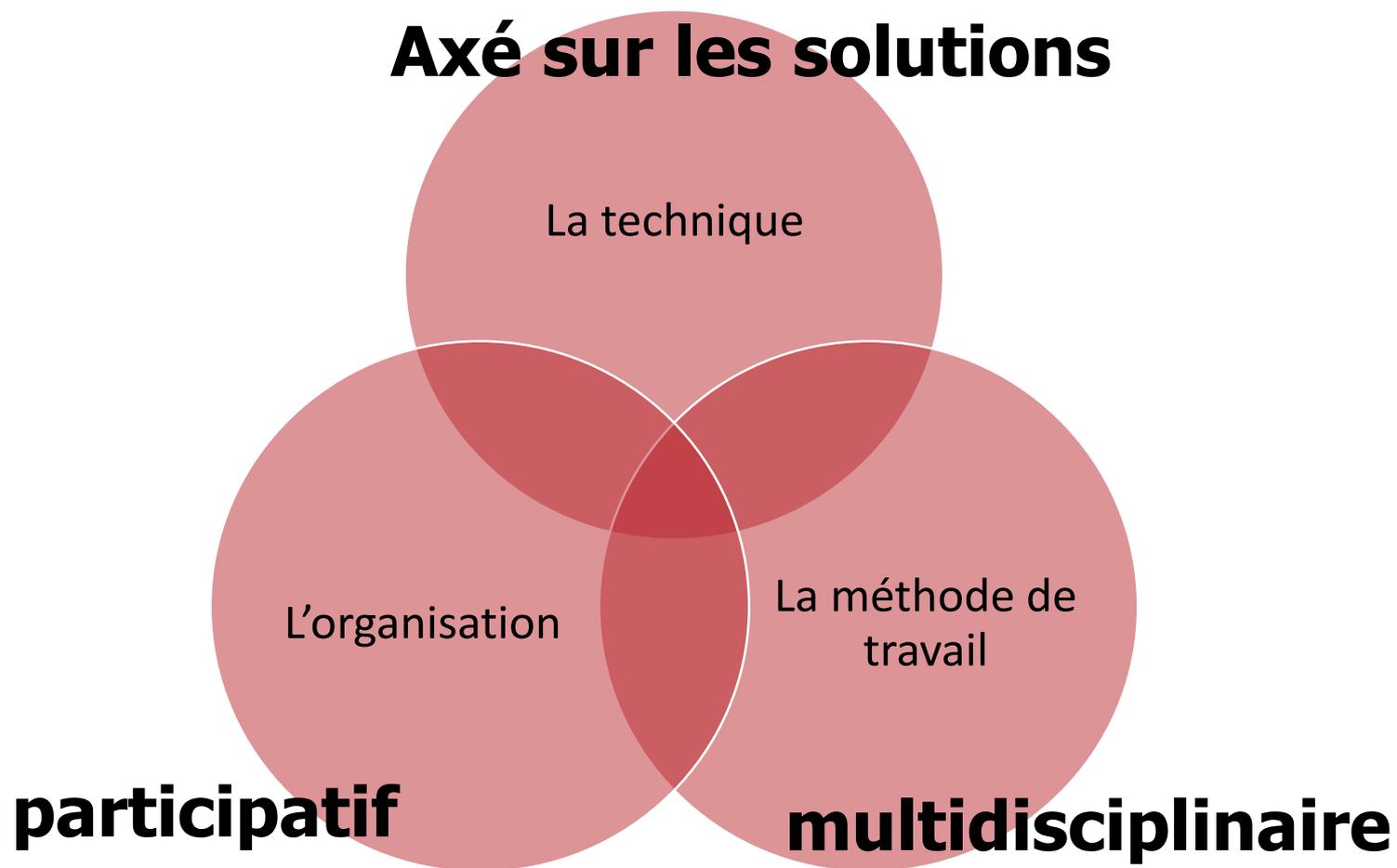


La biomécanique





Axé sur les solutions



Les mesures de prévention

La technique :

- Conception et organisation du poste de travail
- Choix des moyens et outils

L'organisation :

- Rotation de la tâche
- Rythme du travail, répartition

La méthode de travail :

- Formation (prévention des maux de dos)
- Utilisation correcte du matériel

Le travail musculaire

Dynamique : se baisser et s'étirer les membres

⇒ contracter alternativement les groupes musculaires et leurs antagonistes

⇒ meilleure circulation du sang

Statique : maintenir une posture

⇒ groupe de muscles en position contractée

⇒ acidification rapide

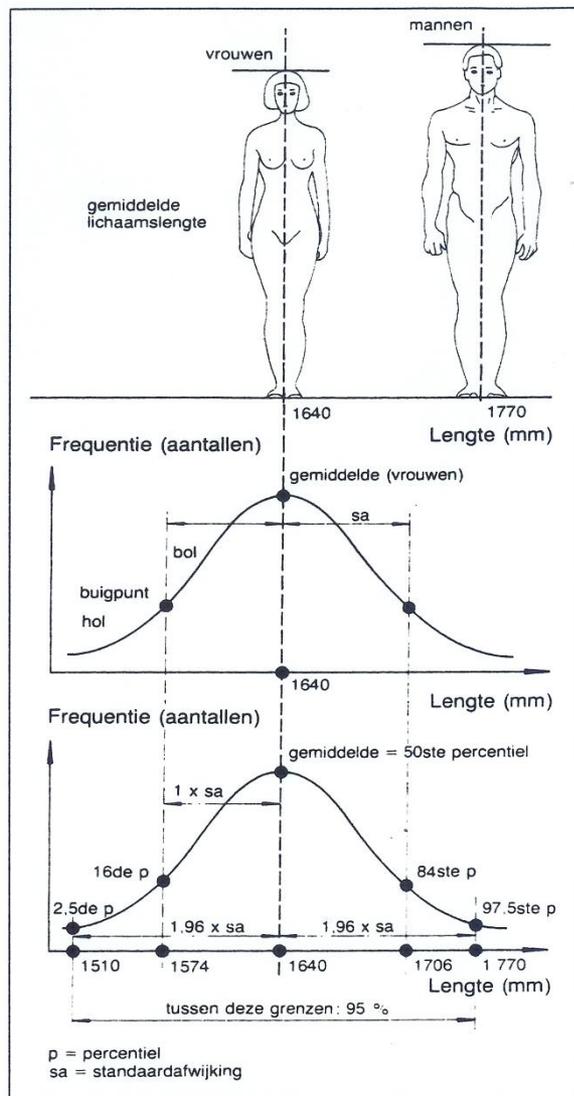
L'anthropométrie

Anthropos : l'homme

Metron : la mesure

→ Le plus petit doit y arriver

→ Le plus grand doit s'y sentir à l'aise



Figuur 8. De grafische voorstelling van de normale verdeling (Gauss-curve).

Bron: Teleac-cursus Ergonomie (1983, blz. 37).

Key Indicator Method :

<http://www.ergonomiesite.be/arbeid/kim-manueelwerken.htm>

Principes de stockage



Levage de charges

principes fondamentaux

- analysez
- La charge aussi près que possible du corps
- Distance verticale aussi petite que possible
- Aide pour les charges lourdes
- Utilisez des outils

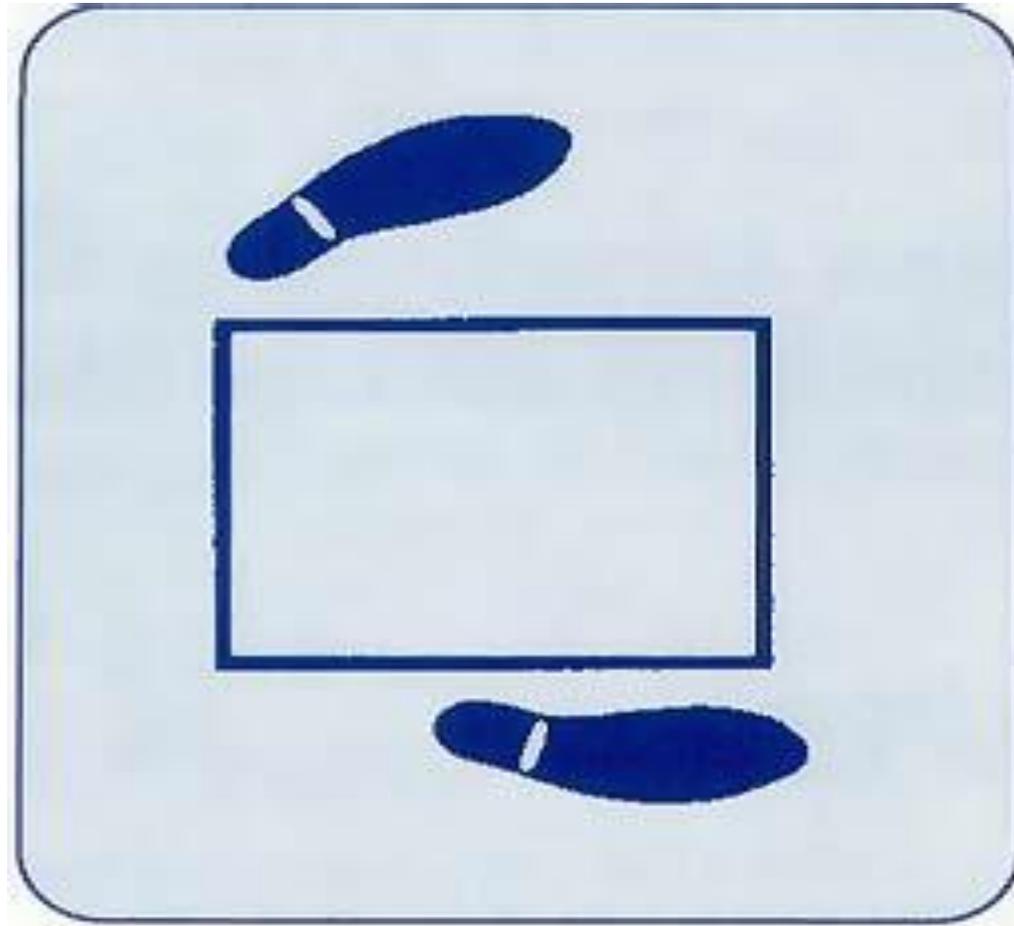
Technique de levage

La charge le plus près possible du corps

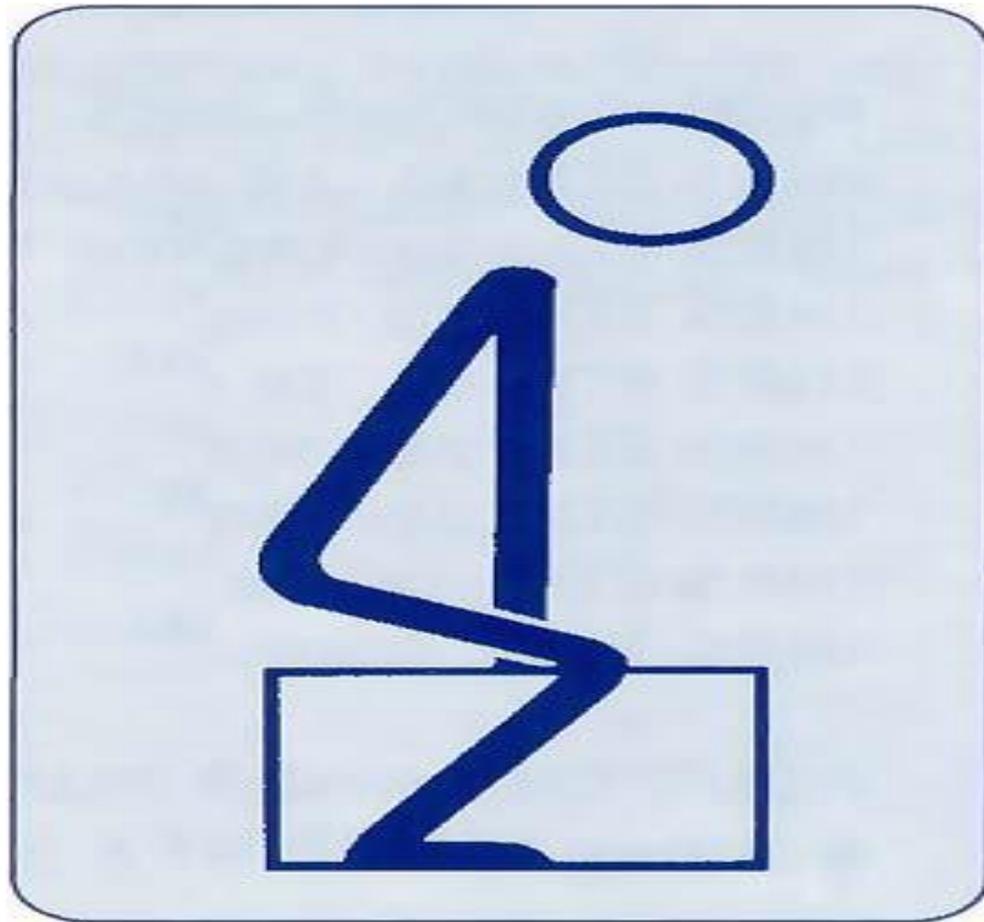


Technique de levage

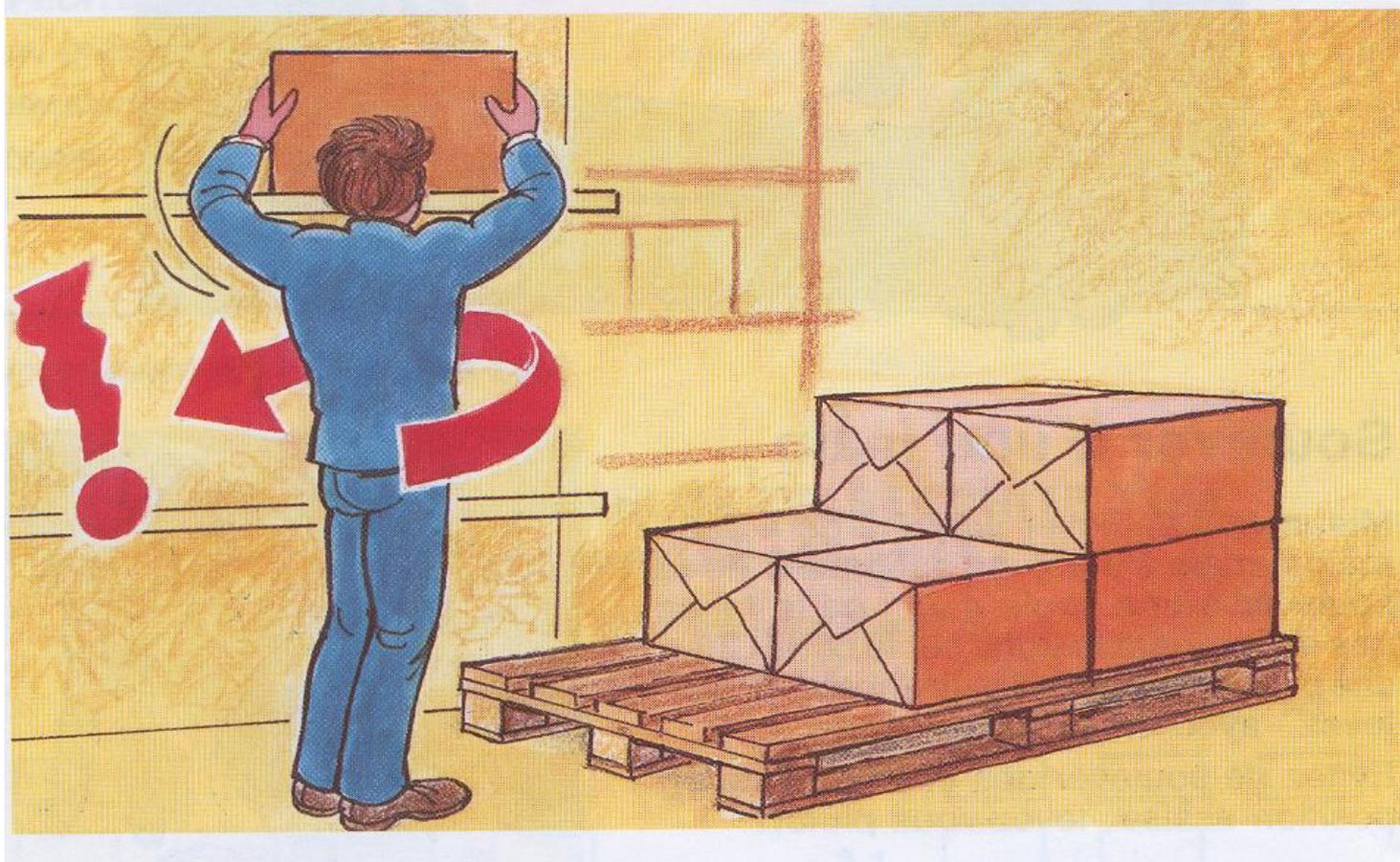
Trouvez le juste équilibre



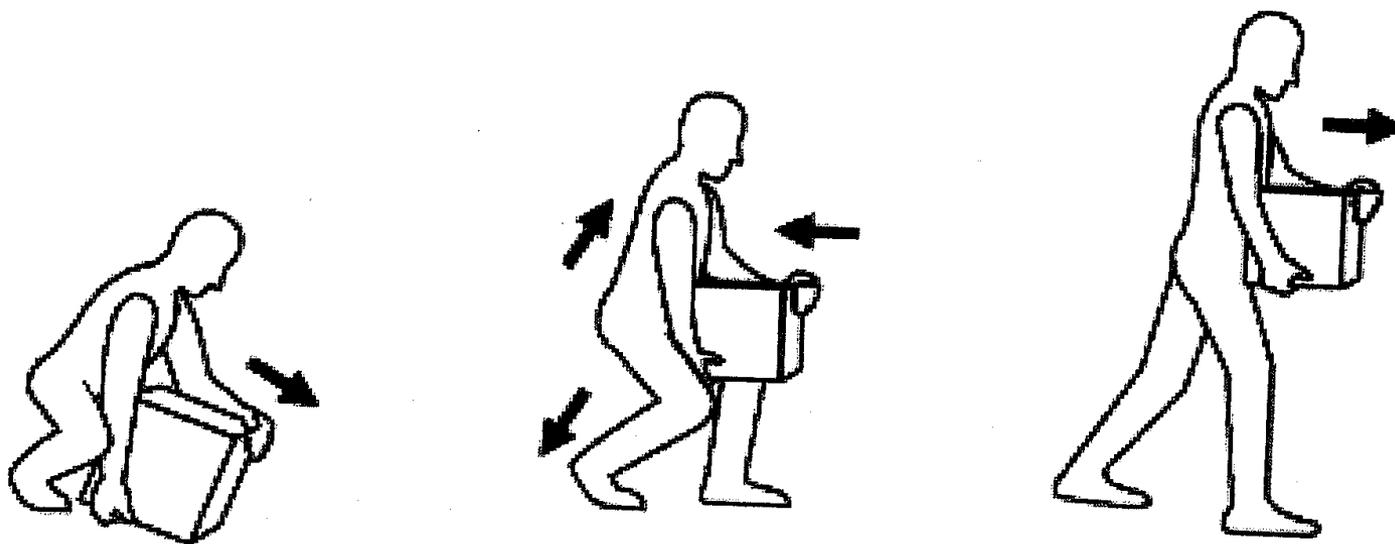
Le dos droit



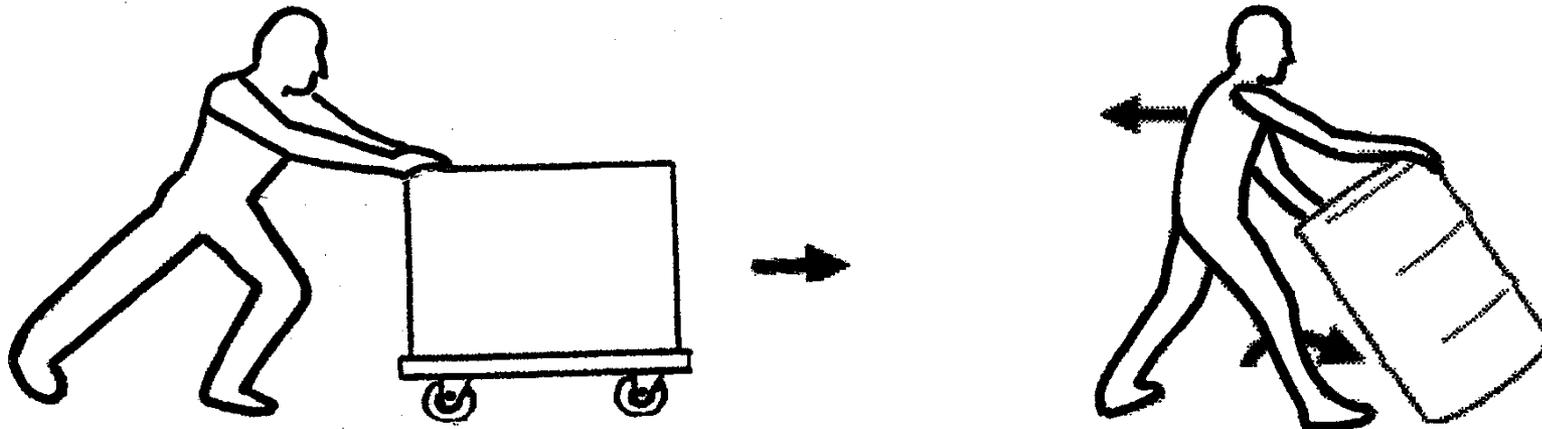
Éviter la torsion



Utilisez la force de vos jambes



Utilisez le poids du corps

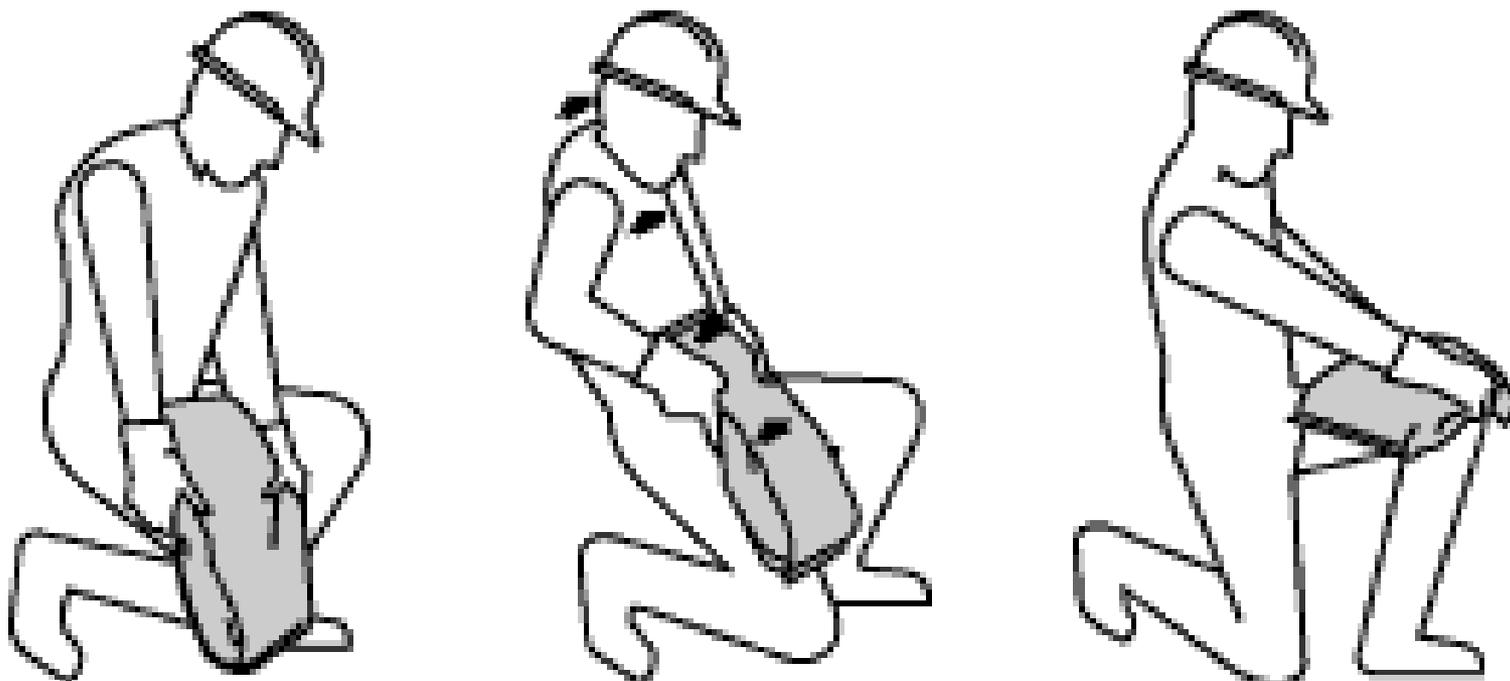


Travaillez les bras tendus



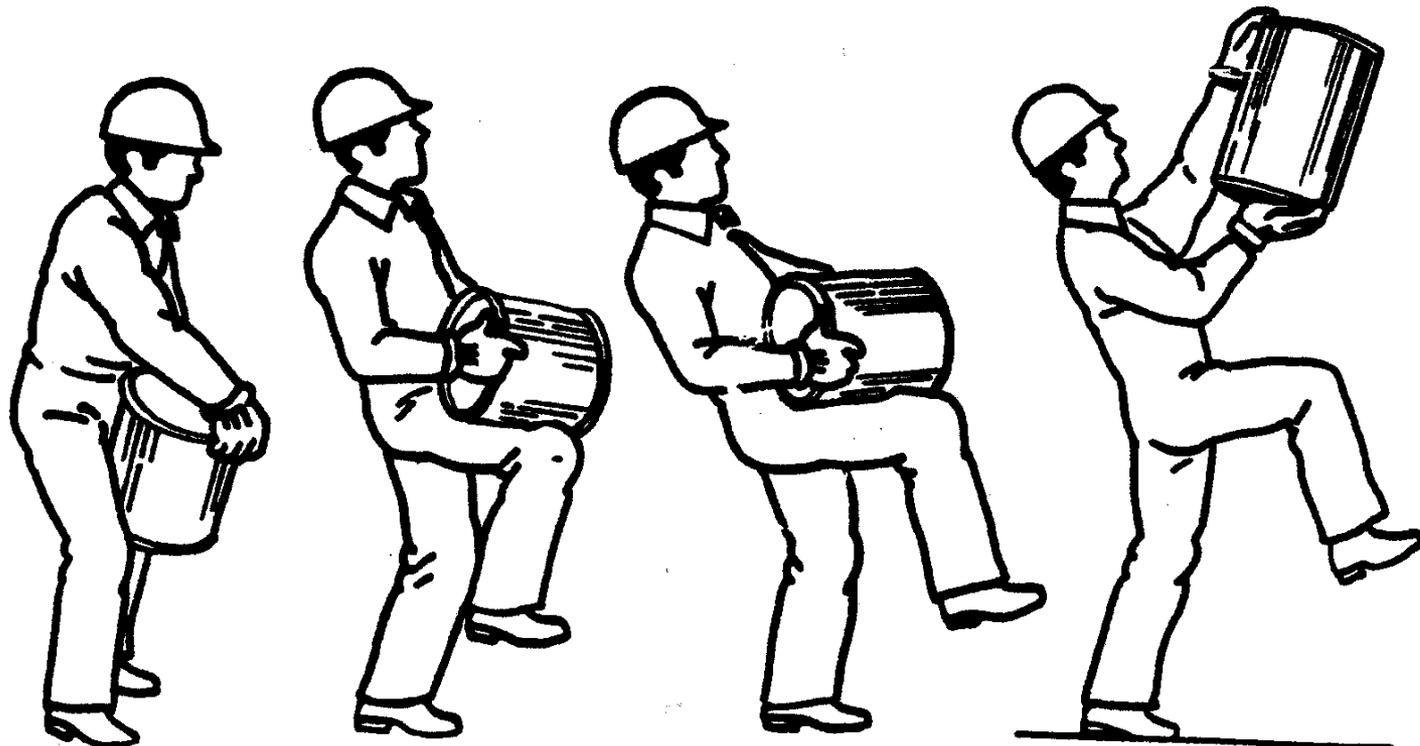
Technique de levage

Utilisez des points d'appui

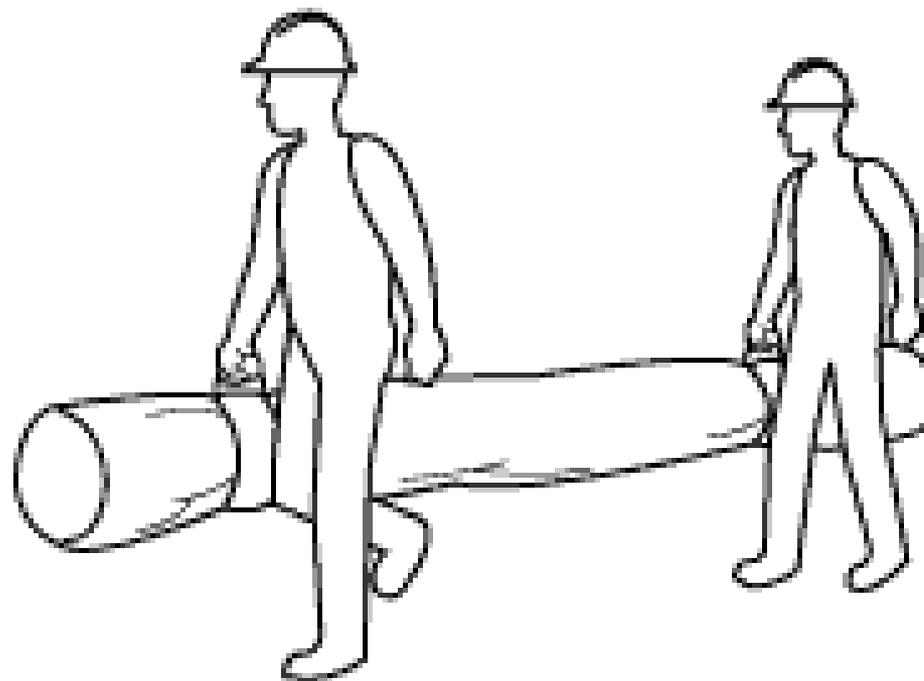
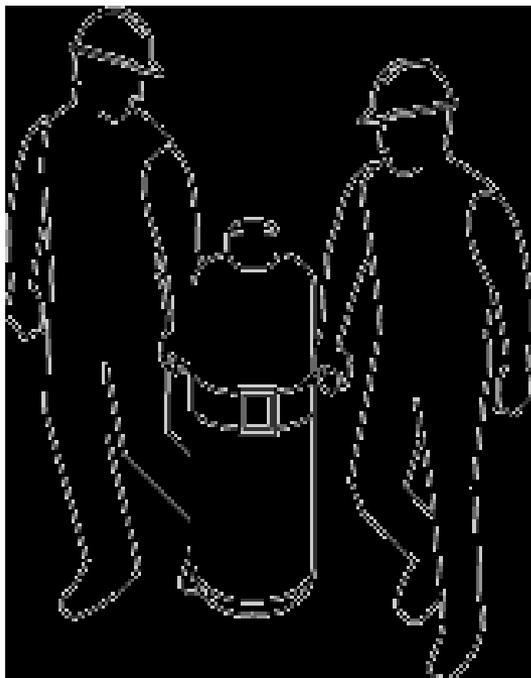


Technique de levage

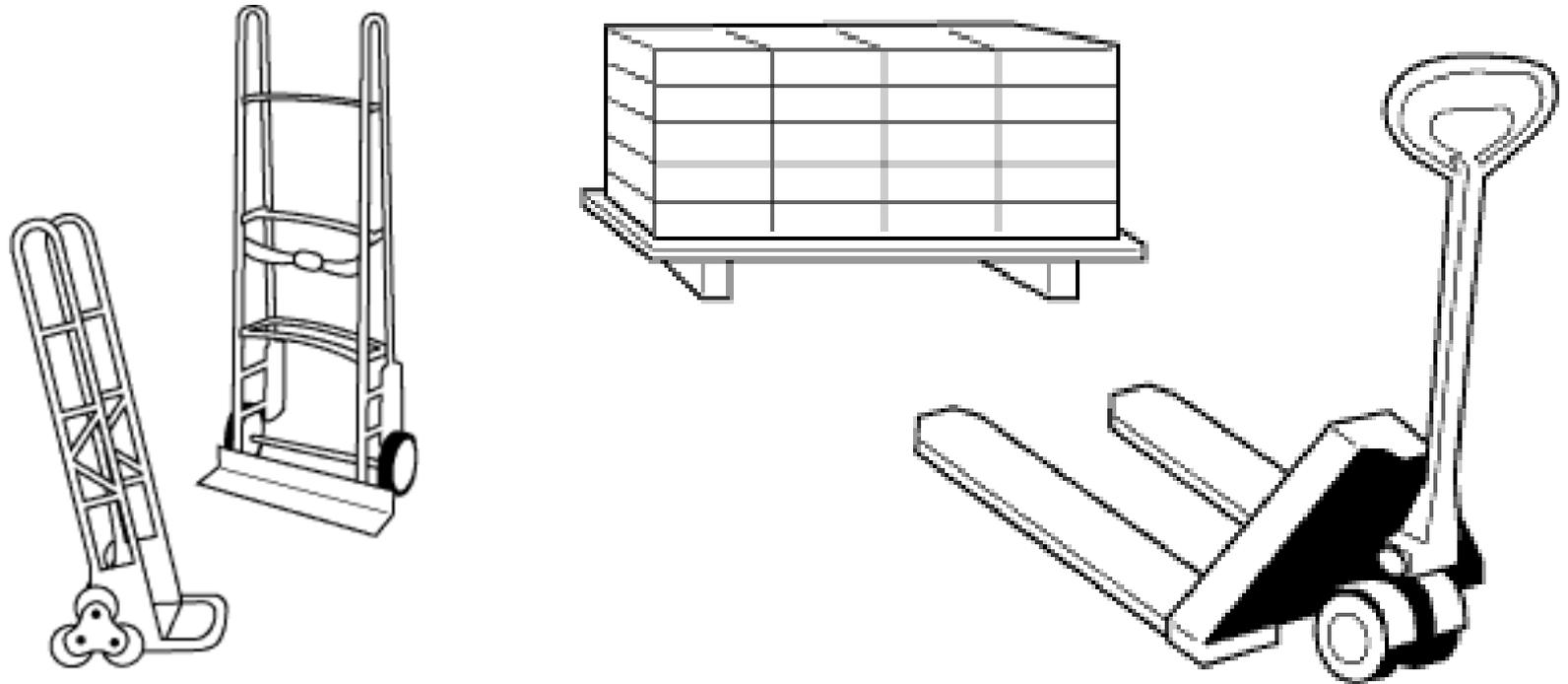
Utilisez le poids
ou les mouvements de l'objet



Demandez de l'aide



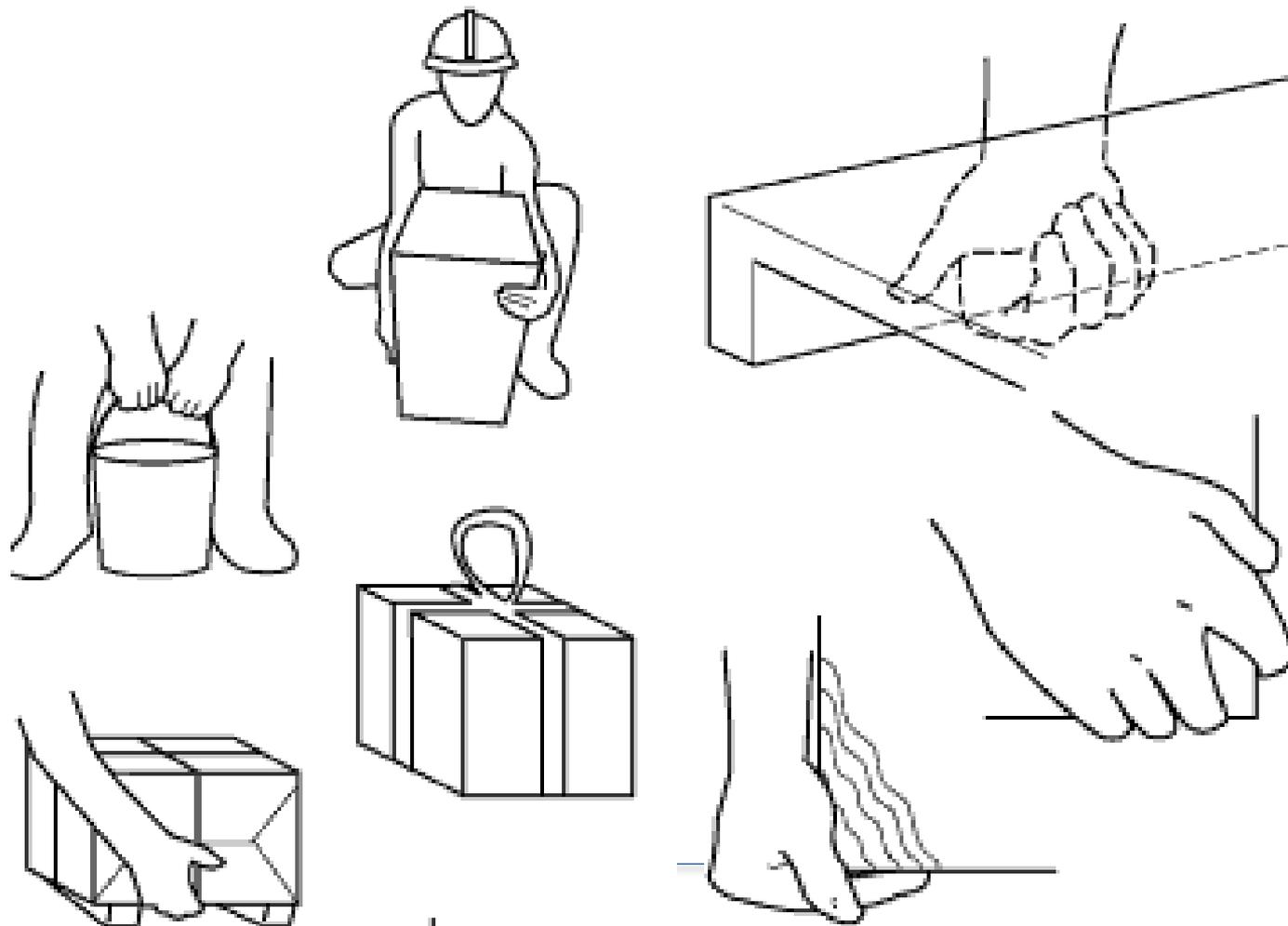
Utilisez des moyens



Utilisez des aides techniques

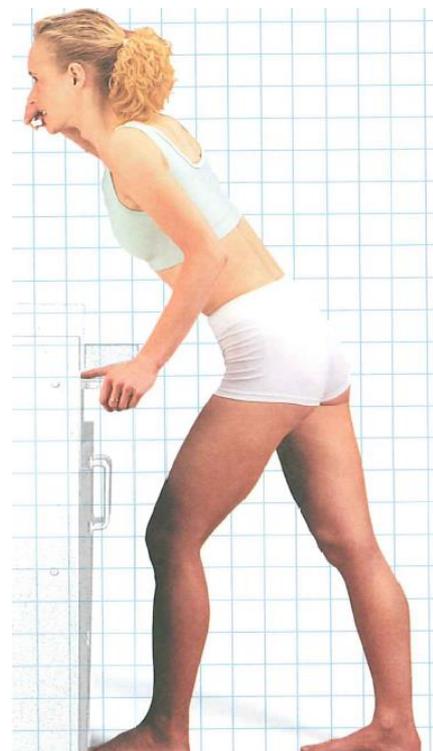


Une bonne méthode préhensile



Principes de base : à la maison

Se brosser les dents



Principes de base : à la maison

Nouer des lacets



31

Mauvais

Principes de base : à la maison

Travailler dans le jardin



Principes de base : à la maison

Le sport



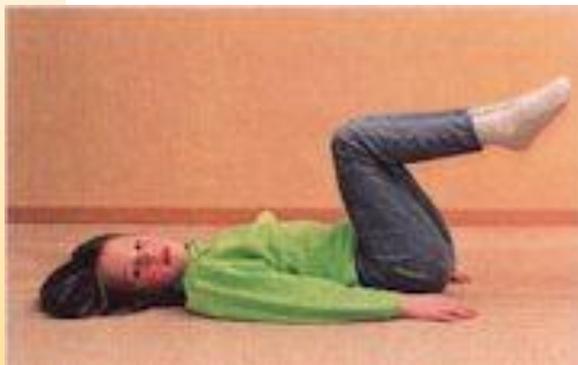
Soyez vigilant avec les sports intensifs :

Attention aux mouvements violents (sports de combat),

Attention aux mouvements asymétriques exagérés (squash...)

Exercices de prévention





Conclusions

- Réfléchissez avant de commencer
- Gardez le dos droit
- Utilisez la force de vos jambes
- Portez la charge à bras tendus
- Utilisez votre poids corporel
- Cherchez des points d'appui
- Portez la charge le plus près possible du corps

Travail sur écran

Code Livre XIII

- Titre 2 travail sur écran

Travail sur écran de visualisation

A.R. 27/08/93

Éviter les risques

Évaluer

Diminuer

Exigences minimales

Formation

Examen médical (plus depuis le 1/1/2016)

Prévenir la fatigue musculaire statique

- Mouvement dans la vie quotidienne
- Organisation du travail :
 - Diversité dans le travail
 - Pauses actives
- Aménagement du lieu de travail
 - Installation correcte de l'équipement
 - Être assis activement
 - Choix d'équipement

Prévenir les mauvaises positions de travail

- Bonne position de travail :
 - le bureau ? La chaise ? Repose-pieds ? Autres moyens
- Fonctionnement de l'équipement
- Tâche visuelle :
 - placement du matériel et des documents

Le bureau

- Facilement réglable (hauteur)
- Espace sur / sous le bureau (pas de pieds de table ou tiroirs encombrants)
- Plan de travail fin
- Pas de couleurs fonçées
- Ton mat

La chaise

- Réglable/ajustable : la hauteur – le soutien pour le dos – l'assise
- Mouvement/dynamique
- Accoudoirs
- Stabilité

Etre assis dynamiquement

Etre assis en mouvement

Etre assis avec angle ouvert



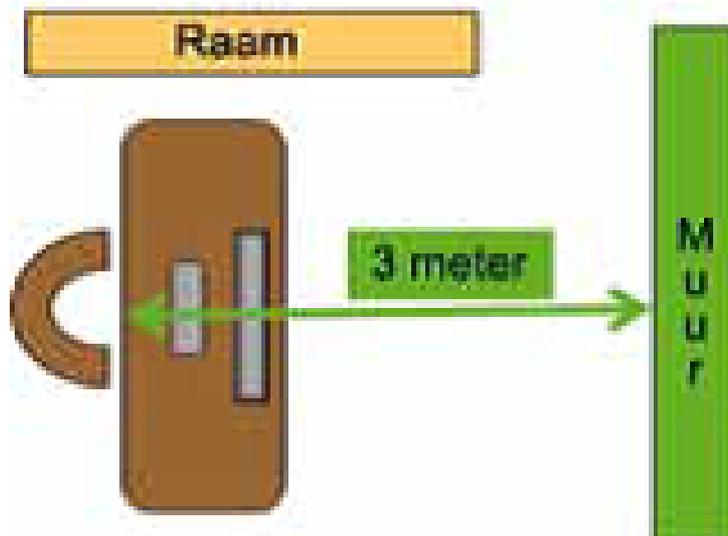


AMENAGEMENT DU BUREAU



AMENAGEMENT DU BUREAU

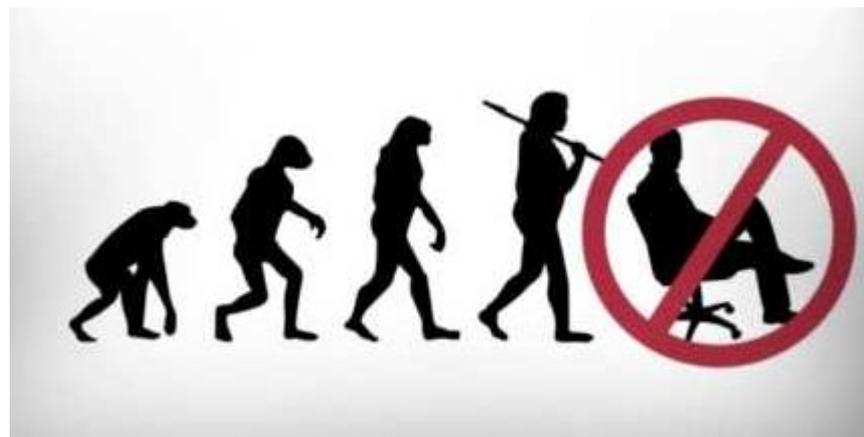
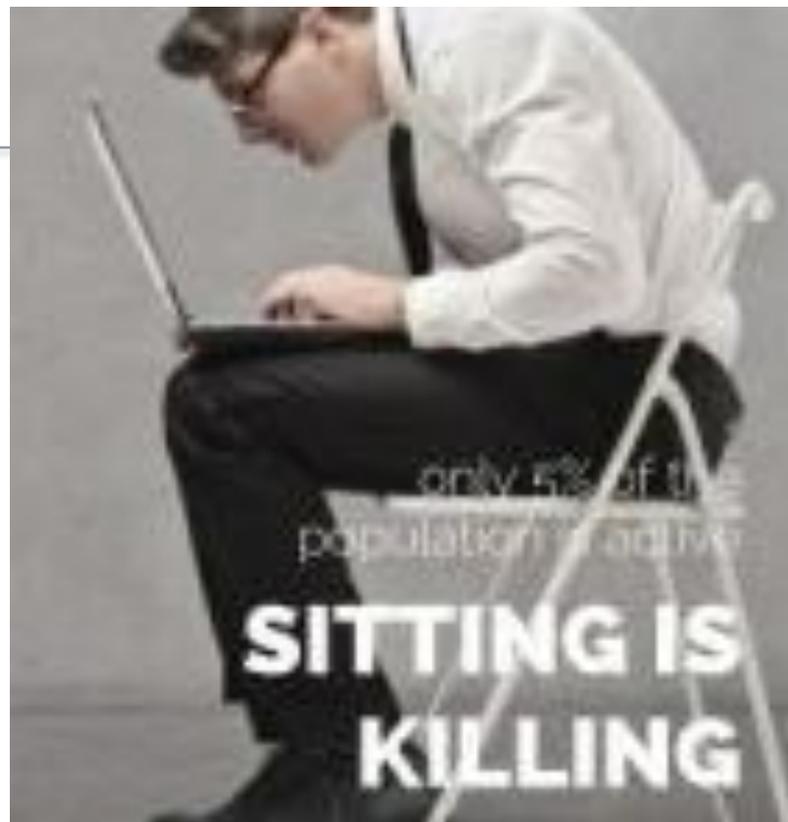
Le mur (3m, regarder dans le lointain 2m derrière l'écran = repos des yeux).



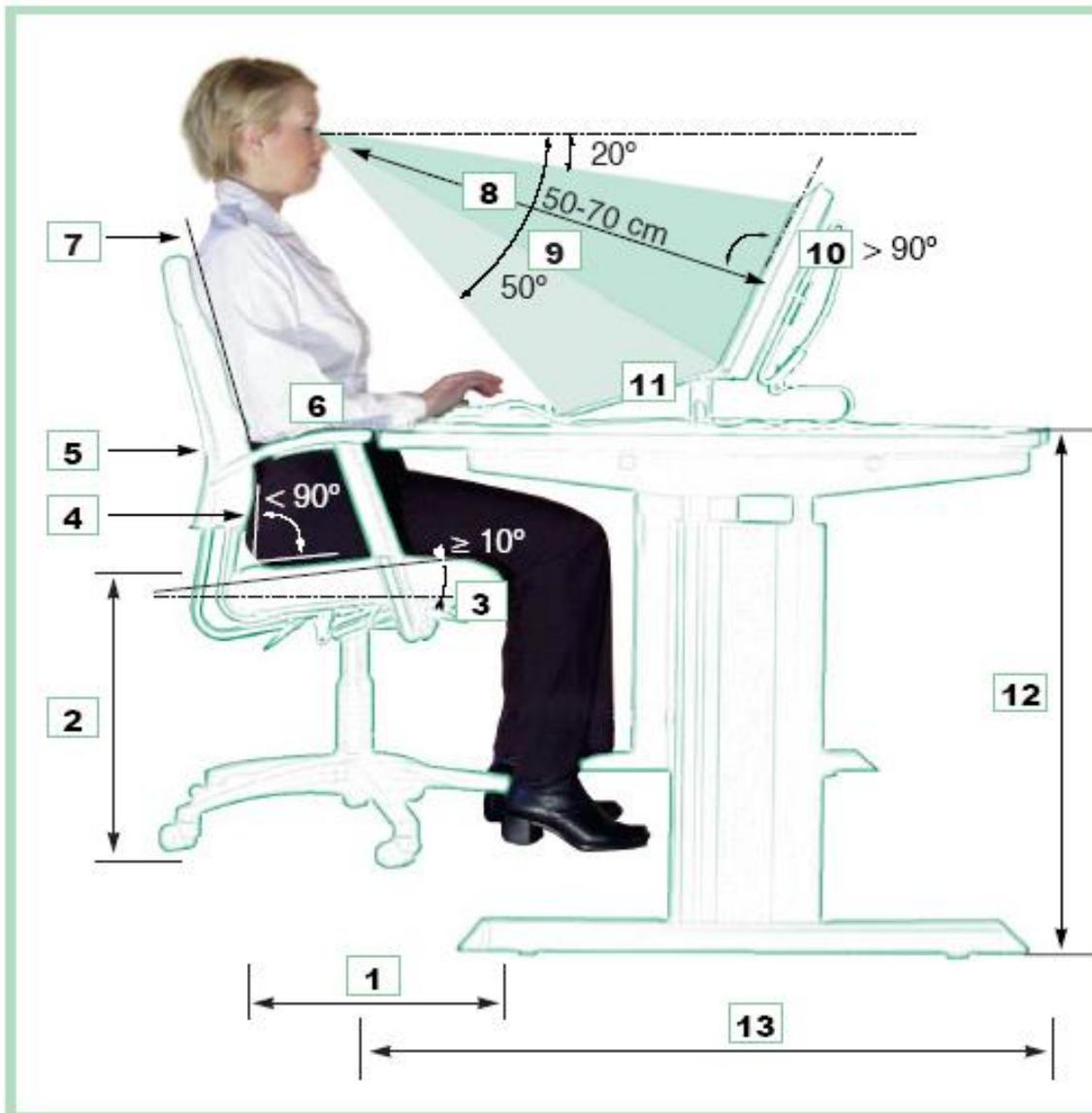


Travail sur écran : aménagement du lieu de travail

- Éviter les reflets
- Les contrastes
- Amélioration de la perception en profondeur
- Éviter les yeux et les portes dans le dos
- Aménagement d'un "territoire"



COMMENT S'ASSEOIR - résumé



De nieuwe ideale beeldschermwerkplek

1. Zitdiepte
Knieholte vrijlaten, benen zo veel mogelijk ondersteunen
2. Stoelhoogte
Hakken moeten nog net bij de grond komen
3. Aflopende zitting
Licht naar achteren aflopend ($> 10^\circ$)
4. Gesloten heuphoek $< 90^\circ$
5. Lendesteun
Ter hoogte van de broekriem
6. Hoogte armleggers
Op ellebooghoogte bij ontspannen schouders
7. Hoek rugleuning $> 90^\circ$
8. Kijkafstand $50-70 \text{ cm}$
O.a. afhankelijk van tekengrootte
9. Kijkhoek $20-50^\circ$
Bovenzijde monitor $\geq 20^\circ$ onder ooghoogte
10. Inkijkhoek monitor en documenthouder $> 90^\circ$
11. Documenthouder
Tussen beeldscherm en toetsenbord
12. Hoogte bureau
Gelijk aan hoogte armleggers
13. Diepte bureau $\geq 80 \text{ cm}$.

