

# PRÉVENTION DES RISQUES DANS L'ACTIVITÉ PROPRETÉ

## TMS : LES BONS GESTES



- Pieds serrés
- Dos courbé



- Pieds encadrant les toilettes
- Genoux légèrement fléchis
- Appui de la main libre



- Dos penché en avant
- Épaules surélevées
- Pieds joints



- Dos droit en adaptant la longueur du manche.
- Épaules basses
- Jambes écartées avec un pied décalé en avant



- Pieds serrés sur la même marche
- Pieds en déséquilibre
- Dos aux marches



- Jambes écartées sur deux marches
- Face aux marches



- Dos penché en avant
- Épaules surélevées
- Pieds joints



- Matériel adapté
- Épaules basses
- Jambes écartées avec un pied décalé en avant



- Dos fléchi
- Prise du seau sur un côté
- Jambes raides



- Dos droit et jambes fléchies
- Prise du seau entre les pieds
- Appui de l'autre main



- Dos fléchi
- Épaules surélevées
- Jambes raides



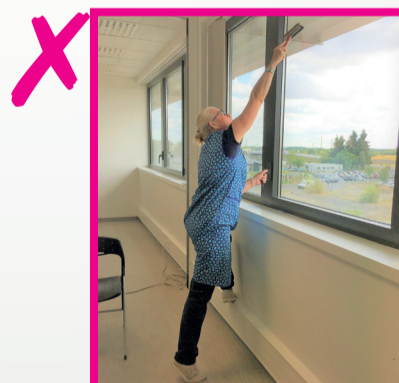
- Accroupie ou un genou au sol
- Épaules basses
- Le plus près possible de la surface à nettoyer



- Se pencher sans appui
- Pieds joints
- Travailler éloigné de la surface à nettoyer



- Prendre appui avec la main libre
- Jambes écartées et légèrement fléchies
- Un pied décalé en avant



- Bras tendu
- En déséquilibre
- Loin de la vitre



- Manche télescopique et léger
- Pieds écartés avec un pied en avant ou fente latérale
- Prendre appui avec la main libre

Légende : X À éviter ✓ À privilégier