

Le grand ménage

Introduction

Pratiques de travail sécuritaire à l'intention des concierges

Certaines des tâches effectuées par les concierges — comme soulever des objets, étendre les bras et répéter les mêmes mouvements — peuvent créer une tension pour le corps. Ces tâches peuvent parfois causer des blessures aux muscles, tendons, ligaments, nerfs, vaisseaux sanguins, ainsi qu'aux articulations du cou, des épaules, des bras, des poignets, des jambes et du dos.

Les concierges travaillent souvent seuls et doivent s'occuper de l'entretien de différentes zones de l'école. Leurs principales tâches sont les suivantes :

- Balayer
- Passer l'aspirateur
- Laver les pupitres et tables
- Vider les poubelles
- Nettoyer les planchers
- Soulever et déplacer du mobilier
- Nettoyer les salles de toilette, les classes et les espaces communs
- Pelleter la neige

Ces tâches requièrent de la force, des mouvements répétitifs et des postures inconfortables qui risquent de blesser le personnel de conciergerie. Le surmenage, les entorses et les foulures sont si fréquents chez les concierges d'école qu'on s'imagine que cela fait partie du travail. Ceci est fondé sur la conviction qu'on ne peut pas changer le travail des concierges et que les malaises, douleurs et blessures sont inévitables. Les changements dans les pratiques de travail, le vieillissement de la main-d'oeuvre et un manque de compréhension des besoins des concierges ont contribué à un taux élevé de blessures chez ce personnel. Par conséquent, il a été difficile d'établir des méthodes de travail sécuritaire et une formation efficace pour prévenir ce genre de blessures.

L'objectif de ce guide est de montrer des façons de faciliter le travail des concierges et de le rendre plus sécuritaire pour réduire le risque de blessures telles les entorses et foulures. Il est impossible de tout régler immédiatement, cela nécessite une attention et de la formation continue. Parfois, des équipements nouveaux et améliorés sont nécessaires et parfois c'est la technique de travail qui doit être modifiée. Dans certains cas, c'est l'équipement et la technique qui doivent être changés. Mais, il est important de se rappeler qu'il y a toujours place à l'amélioration. Finalement, pour résoudre les problèmes continus liés au travail de conciergerie, il faut rester attentif au travail à accomplir et aux exigences des tâches requises pour exécuter ce travail.

Le grand ménage – Pratiques de travail sécuritaire à l'intention des concierges

préparé par :

British Columbia School Safety Association et WorkSafeBC.

L'objectif de ce guide est de montrer des façons de faciliter le travail des concierges et de le rendre plus sécuritaire afin de réduire les risques de blessures comme les entorses et foulures. Il n'a pas été conçu pour remplacer les règlements de santé et sécurité au travail ni pour en fournir une interprétation légale.

BCSSA

**British Columbia School
Safety Association**

WORK SAFE BC

WORKING TO MAKE A DIFFERENCE

Remerciements

CAL/OSHA Consultation, Service, Research and Education Unit pour les photographies et le texte de *Working Safer and Easier for Janitors, Custodians and Housekeepers*

UBC Land and Building Services

Delta School District No.37

Mise en page par Flip Productions Ltd
Nanaimo, C.-B. Canada
1-888-220-FLIP (3547)
www.flipproductions.com
Fait en Allemagne par Infoflip Ulm e.K.

 **flip**
IF.G.01.00317.B.01

LE GRAND MÉNAGE



**Pratiques de travail sécuritaire à
l'intention des concierges**

Juin 2006

1 Votre corps et vous

Les concierges, nettoyeurs et préposés à l'entretien s'infligent des blessures qui touchent souvent les os, les cartilages, les muscles et les nerfs.

Parties du corps les plus souvent atteintes :

- Cou
- Épaules
- Poignets
- Dos
- Coudes
- Mains
- Bras
- Genoux
- Doigts

Quelle est la cause des blessures ?

Certaines activités peuvent causer de la fatigue, de l'inconfort ou de la douleur quand elles sont exécutées à répétition, sans faire de pause. En voici quelques exemples :

- ◆ Employer une force pour exécuter une tâche ou manier un outil (p. ex., lever des tables ou frotter avec une brosse)
- ◆ Travailler dans des postures difficiles comme courber le dos ou se pencher, allonger le bras pour épousseter en hauteur ou laver le plancher à la vadrouille humide en gardant les coudes loin du corps
- ◆ Demeurer longtemps dans la même posture en faisant peu ou pas de mouvement
- ◆ Exercer une pression continue sur une partie du corps contre un bord rigide ou une surface dure (p. ex., se mettre à genoux ou ramper)
- ◆ Travailler sous des températures très élevées ou très basses
- ◆ Tenir de l'équipement qui vibre (p. ex., la polisseuse à plancher)



Prêter attention aux problèmes

Si vous ressentez de l'inconfort, de la douleur ou d'autres symptômes, il faut changer votre façon de travailler ou utiliser d'autres outils de travail. Si vous ne changez rien à votre façon de travailler, vos symptômes risquent d'empirer et de vous empêcher complètement de travailler.

Soyez à l'écoute de ces signes et symptômes :

- Douleur
- Engourdissement
- Picotement
- Enflure
- Faiblesse
- Diminution de la portée des mouvements
- Mains froides
- Changements de couleur de la peau

**Signalez
immédiatement toute
blessure à votre
superviseur**

Si vous ressentez des symptômes

- ◆ Informez-en immédiatement votre superviseur
- ◆ Consultez un médecin pour empêcher le problème d'empirer
- ◆ Collaborez avec votre superviseur et le comité de santé et sécurité au travail pour trouver la cause du problème
- ◆ Recherchez toujours de meilleures façons d'effectuer votre travail

2 Prévenir glissades, trébuchements et chutes

N'oubliez pas

L'un des dangers les plus courants qui menacent les concierges est de glisser sur le plancher humide ou trébucher sur un objet. Une glissade ou un trébuchement peut provoquer une chute. Une chute peut causer des blessures comme des fractures, traumatismes crâniens, entorses ou ecchymoses.

- ◆ **Les glissades** se produisent quand il n'y a pas suffisamment de traction entre les chaussures et le plancher comme par exemple :
 - Plancher humide, ciré, huileux
 - Tapis mal fixé au sol
 - Conditions climatiques (glace, pluie, neige)
 - Chaussures inadéquates (semelles glissantes)
- ◆ **Les trébuchements** se produisent quand le pied heurte quelque chose qui vous fait perdre l'équilibre et vous fait tomber, comme par exemple :
 - Mauvais éclairage
 - Encombrement
 - Tiroirs du bas ouverts
 - Tapis plissé
 - Vue obstruée
 - Présence de câbles/fils
 - Surfaces inégales (marches, seuils)
- ◆ **Un bon entretien ménager** est la principale étape à suivre pour prévenir les chutes causées par les glissades et les trébuchements. Des revêtements de plancher antidérapants, des chaussures spéciales ou de la formation sur les techniques de marche et de chute sécuritaire ne sont efficaces qu'avec de bonnes habitudes d'entretien ménager.
 - Nettoyez immédiatement les déversements et débris
 - Posez des panneaux de mise en garde et des barrières aux endroits humides et où il y a eu déversements
 - Étendez un produit absorbant sur les surfaces huileuses
 - Gardez les entrées de porte et les corridors libres de tout encombrement
 - Au moyen de punaises ou de ruban adhésif, fixez au plancher les tapis, paillasons et carpettes qui ne sont pas à plat
 - Fermez toujours les tiroirs d'armoire ou de placard de rangement
 - Recouvrez les fils/câbles qui traversent les corridors
 - Gardez les zones de travail et les corridors bien éclairés
- ◆ **Chaussures** : portez des chaussures adéquates et bien ajustées dans les endroits où le sol peut être huileux ou humide (à l'extérieur). Le port de chaussures adéquates procure plus de confort et aide à éviter la fatigue, ce qui améliore la sécurité. Veuillez noter qu'il n'y a pas de chaussures munies de semelles antidérapantes pour toutes les conditions (consultez le fabricant).
- ◆ **Rythme de travail approprié** : pour réduire les risques de chute, évitez de faire votre travail à la hâte.
 - Prenez votre temps et prêtez attention où vous marchez
 - Ajustez votre rythme au genre de revêtement de sol et aux tâches que vous exécutez
 - Marchez les pieds légèrement pointés vers l'extérieur
 - Faites de grands virages dans les coins
- ◆ **Bonne visibilité**
 - Utilisez toujours les sources de lumière disponibles pour fournir un éclairage suffisant pour accomplir vos tâches
 - Utilisez une lampe de poche quand vous entrez dans une pièce où il fait sombre
 - Assurez-vous que les objets que vous transportez, poussez ou tirez ne vous empêchent pas de voir les obstacles ou déversements

3 Seaux et chaudières à eau (1)

N'oubliez pas

Les seaux/chaudières à eau sont des charges lourdes et instables. Utilisez les bons mouvements du corps et des procédures de travail sécuritaire pour prévenir les blessures.

Comment remplir le seau

- ◆ Utilisez un tuyau pour éviter d'avoir à soulever le seau
- ◆ Utilisez un contenant plus petit pour rajouter de l'eau s'il n'y a pas de tuyau
- ◆ Remplissez la chaudière à moitié ou au deux tiers pour réduire le poids



Comment lever le seau

- ◆ Utilisez vos deux mains
- ◆ Saisissez bien les côtés opposés du bord de la chaudière pour stabiliser votre corps et empêcher la chaudière de balancer
- ◆ Utilisez des prises qui vous permettent de garder les coudes à vos côtés ou à proximité



Comment transporter le seau

N'oubliez pas

Si la poignée de la chaudière est trop mince, vous pourriez à la longue ressentir une pression dans la main.



- ◆ Augmentez le diamètre de la poignée en ajoutant du rembourrage ou en installant une poignée plus épaisse — vous aurez ainsi une plus grande force de préhension et vous ressentirez moins de pression dans la main
- ◆ Portez des gants pour donner plus d'épaisseur autour de la poignée
- ◆ Évitez de trop remplir le seau avec de l'eau, des chiffons ou des éponges
- ◆ Distribuez également le poids en divisant le contenu dans 2 seaux

Conseils

- Changez de main
- Marquez le seau d'une ligne de remplissage au 2/3
- Évitez de trop remplir le seau
- Gardez le seau suffisamment léger pour pouvoir le transporter sans difficulté



4 Seaux et chaudières à eau (2)

N'oubliez pas

Quand vous videz le seau après avoir lavé le plancher, n'oubliez pas que vous devez soulever une charge. Ces mouvements comprennent transporter une charge lourde, être penché au niveau de la taille et avoir les mains et les bras dans une position inconfortable.

Comment vider le seau

- ◆ Si possible, utilisez le drain de plancher pour réduire la distance verticale de la levée
- ◆ Soulevez le seau du chariot jusqu'au bord de l'évier, et déposez-le sur le bord de l'évier pour supporter son poids tout en le vidant

Pas de drain de plancher

- ◆ Utilisez un contenant plus petit pour retirer une certaine quantité d'eau
- ◆ Placez une plateforme devant l'évier et soulevez le seau sur la plateforme — ensuite penchez et balancez le seau sur le bord de l'évier pour le vider
- ◆ Envisagez la possibilité de vider l'eau dans la toilette
- ◆ Enlevez le mécanisme d'essorage et avec une main, penchez le seau pour le vider; évitez de lever le seau de



tout son poids. Si le drain est entouré d'un dispositif de protection, utilisez ce dispositif comme point de pivotement pour balancer le seau et le vider



Utilisez de bons mouvements du corps pour vider le seau dans un évier de drainage au sol



Appuyez le bord du seau contre l'évier

Conseils

- Utilisez la plus petite quantité de solution de nettoyage possible
- Utilisez un seau de lavage muni d'un orifice d'écoulement
- Utilisez un évier monté au sol

4 Seaux et chaudières à eau (2)

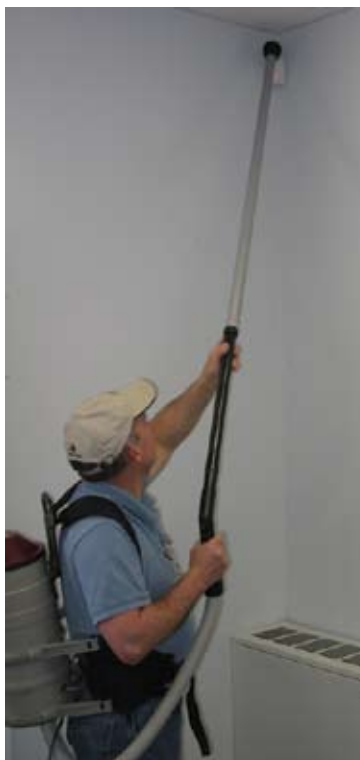
5 Nettoyer les murs

Nettoyer un mur

- ◆ Tenez-vous debout bien droit et utilisez une vadrouille légère à long manche ou une raclette en caoutchouc
- ◆ En utilisant un manche télescopique, ajustez sa longueur pour éviter de trop courber le dos ou de vous étirer
- ◆ Changez de main pour éviter la fatigue
- ◆ Utilisez vos jambes et pas seulement les bras pour générer de la force

Manipuler un outil télescopique

- ◆ Gardez les mains devant vous et entre vos épaules
- ◆ Lavez une petite section du mur à la fois et essayez de garder les coudes sous le niveau des épaules
- ◆ Faites face au mur et déplacez l'outil de haut en bas
 - En faisant de petits mouvements avec les bras tout en marchant de côté
- ou**
- En tenant l'outil en diagonale avec le corps tout en marchant devant vous pour minimiser les mouvements des bras
- ◆ Allongez votre portée en avançant devant vous pour laver la partie supérieure du mur, et puis reculez pour laver la partie du bas



Utilisez des manches-rallonges en plastique léger quand vous passez l'aspirateur sur les murs



Attachez un long manche à la vadrouille ou raclette en caoutchouc

6 Essuyer et épousseter

N'oubliez pas

Le fait d'étirer l'épaule et le bras pour essuyer vigoureusement avec toute la main peut fatiguer à la longue. Quand vous tordez des chiffons mouillés, vos poignets subissent une torsion et une courbure énergiques et répétitives.

Choix du format des chiffons

Les chiffons doivent être suffisamment grands pour être efficaces, mais assez petits pour que vous soyez capable de les tordez sans faire plus de deux mouvements pour en extraire l'excès d'eau.



Essorer un chiffon

N'oubliez pas

La force de torsion de l'action d'essorage permet d'extraire plus d'eau qu'une simple pression, mais cela peut causer des blessures au poignet quand ce mouvement est fait à répétition.

- ◆ Pour éviter de vous blesser, tenez une main au-dessus de l'autre pour produire une action de torsion — cela permet aux deux articulations des poignets de se trouver dans une position droite et neutre

Essuyer une surface horizontale/verticale

- ◆ Utilisez des produits de nettoyage efficaces et laissez-les agir
- ◆ Divisez le travail en sections pour une meilleure rotation des tâches
- ◆ Changez de bras pour réduire la fatigue musculaire
- ◆ Utilisez des outils bien conçus qui correspondent à votre grandeur, force et endurance



Évitez de trop étirer les bras

Se servir d'un laveur de bureau

Un laveur de bureau est un balai-éponge muni d'un manche angulaire télescopique. Il favorise l'utilisation d'une posture droite où les coudes sont placés vers l'intérieur. Utilisez-le pour nettoyer :

- ◆ De grandes surfaces libres
- ◆ Des surfaces légèrement souillées qui ne nécessitent pas de raclage ou récurage
- ◆ Des tables basses
- ◆ Des surfaces qui ne laissent pas de traînées

7 Épousseter en hauteur

N'oubliez pas

Quand vous étirez les bras pendant de longues périodes tout en tenant un plumeau à la main, les bras, les épaules et le cou sont soumis à des positions stationnaires et difficiles. Une telle tâche peut causer de la douleur et de la raideur au cou, aux épaules, aux bras et à la partie supérieure du cou.

Travaillez selon votre portée

Pour allonger votre portée, utilisez une échelle ou des outils pour l'époussetage en hauteur qui sont munis de manches télescopiques.

Épousseter en hauteur

- ◆ Portez des lunettes de sécurité ou une protection au visage
- ◆ Tenez-vous debout à un angle et non directement sous l'endroit à épousseter
- ◆ Gardez les coudes près du corps pour éviter de trop vous étirer



Tenez le haut du manche en alternant entre la main gauche et la main droite

Outils pour épousseter en hauteur

- ◆ Utilisez des outils légers munis d'un manche télescopique et d'un col pliable
- ◆ Travaillez en gardant les mains devant vous et dans l'espace entre les épaules pour minimiser les efforts
- ◆ Pliez le col du manche pour l'aligner avec la surface à laver
- ◆ Étirez le manche télescopique et reculez-vous pour améliorer la position du cou

Travaux au-dessus des épaules

- ◆ Limitez le temps passé dans cette position
- ◆ Prenez des pauses plus fréquentes
- ◆ Faites régulièrement une rotation des tâches pour changer les exigences physiques du travail

8 Balayer le plancher

N'oubliez pas

Balayer le plancher peut nécessiter des positions inconfortables pour les poignets et exercer une pression prolongée sur les mains. De plus, le dos et le cou sont souvent dans une posture inconfortable, étant courbés vers l'avant.



- Tenez le manche en alternant la position des mains

Utilisez des balais légers, ramasse-poussières verticaux et balais pour hall d'entrée



Évitez de vous pencher. Utilisez des outils qui vous permettent de vous tenir droit. Au besoin, pliez les genoux et non le dos.



- Portez des genouillères et mettez-vous à genoux pour vous rapprocher de votre travail

Ajoutez un manchon en mousse sur le manche du balai pour avoir meilleure prise et vous sentir plus à l'aise



9 Lever et déplacer du matériel

N'oubliez pas

Le fait de soulever et de transporter régulièrement des charges augmente le risque de blessures au dos.

- ◆ Évitez de soulever des charges trop lourdes — vérifiez le poids pour bien vous assurer que vous vous sentez à l'aise de les soulever
- ◆ Utilisez des poignées, poignées découpées ou barres d'appui, si possible
- ◆ Utilisez des chariots à grandes roues
- ◆ Pliez les genoux et soulevez la charge en gardant le dos bien droit
- ◆ Gardez la charge près du corps et évitez de faire des torsions

Un chariot à grandes roues roule facilement et requiert moins de force pour passer par-dessus les seuils de porte, l'espace entre le plancher et l'ascenseur, etc.



Utilisez un cric électrique



Utilisez un chariot à trois fonctions

Demandez de l'aide

- ◆ Planifiez avant de soulever du matériel et parlez à votre partenaire
- ◆ Assurez-vous que les membres de l'équipe comprennent bien leur rôle
- ◆ Utilisez de l'équipement de levage lorsque possible



Faites appel à une autre personne et coordonnez vos mouvements

10 Déplacer des barils et chariots

N'oubliez pas

Plus vous avez de matériel et des outils sur un baril ou un chariot, plus vous avez besoin de force pour le pousser, particulièrement sur un tapis. Le baril ou le chariot peut devenir instable quand le matériel est mal réparti. Le baril peut se renverser si on le fait rouler sur des surfaces inégales comme pour passer par-dessus un seuil de porte ou l'espace entre le plancher et l'ascenseur.



Prêtez attention aux surfaces inégales



Assurez-vous qu'il y a une bonne répartition des objets sur les bords du plateau de rangement

- ◆ Ne placez sur le chariot ou le baril que le matériel dont vous aurez besoin
- ◆ Installez un plateau ou un tablier de rangement sur les côtés opposés du baril — le poids étant mieux réparti, le baril sera moins susceptible de se renverser
- ◆ Placez plus près de vous les produits/outils que vous utilisez le plus souvent



Ralentissez quand vous poussez le chariot pour passer par-dessus les seuils de porte



Vous aurez moins d'équipement à transporter si vous utilisez un chariot à main à usages multiples

Si le baril se renverse, laissez-le tomber — ne tentez pas de l'arrêter car vous pourriez vous blesser

11 Déplacer du mobilier (1)

Chariots à roues pour mobilier

- ◆ Afin d'éviter de soulever et de transporter des meubles, utilisez, si possible, un chariot à roues pour déplacer tables, pupitres et chaises
- ◆ Stabilisez la charge avec des courroies lorsque nécessaire et faites appel à une équipe de travailleurs, s'il y a lieu



Utilisez un chariot à roues pour déplacer des piles de chaises et de tables

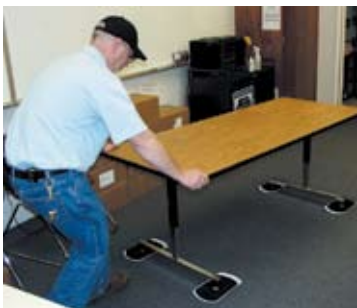
N'oubliez pas

Quand vous déplacez des tables, pupitres et chaises sur une courte distance, il est préférable de pousser ou de tirer sur la charge plutôt que de la soulever. Protégez le bas de votre dos en pliant les genoux et en vous servant de vos jambes pour donner encore plus de force à votre mouvement.

Déplacer du mobilier en le poussant

Facilitez votre mouvement de poussée en :

- Soulevant une extrémité pour réduire la résistance sur le plancher
- Plaçant un tapis sous le meuble pour réduire la friction



Déplacer du mobilier en le tirant

Ne tirez sur le mobilier que lorsque nécessaire et quand :

- La table ou la chaise est contre le mur et doit être tirée pour vous donner plus d'espace pour la pousser
- L'effort combiné pousser-tirer de plusieurs travailleurs est disponible



12 Déplacer du mobilier (2)

N'oubliez pas

Déplacer et arranger des meubles lourds nécessitent des efforts vigoureux. Il est toujours préférable d'utiliser un appareil de levage mécanique.

Faire « marcher » ou pivoter le mobilier

Quand le meuble est lourd ou difficile à déplacer, il peut être nécessaire de le faire pivoter. En soulevant et faisant pivoter une extrémité à la fois, on peut faire « marcher » le meuble en zigzag.

Renverser une table

Quand vous déposez une table à l'envers par-dessus une autre table, vous pouvez diminuer l'effort manuel en faisant chevaucher les bords des tables. On peut ainsi réduire le poids en laissant reposer presque tout le poids sur un point de pivotement et de cette façon renverser la table en l'appuyant sur le point de pivotement. Si la table est petite, une personne peut exécuter cette tâche; par contre, il faudra deux personnes pour une table plus grande.



Lever et transporter du mobilier à deux personnes

Quand vous devez soulever ou transporter un meuble, deux ou plusieurs personnes placées à chaque extrémité peuvent exécuter cette tâche, soit en faisant des pas de côté ou en avançant ou reculant. Évitez de faire des torsions de la colonne vertébrale lorsque vous soulevez et transportez du mobilier.



Conseils

- Utilisez de l'équipement et des mécanismes pour vous aider à déplacer des meubles
- Faites la rotation des tâches
- Utilisez des tables à ressorts sur roues pour réduire la force et les postures difficiles
- Demandez toujours de l'aide ou travaillez en équipe

13 Laver le plancher à la vadrouille humide (1)

Choix du seau

Les seaux doivent être munis :

- D'une base basse, large et stable
- De grosses roues pivotantes
- De poignées moulées
- De grandes ouvertures
- De compartiments séparés pour eau propre et sale
- De rouleaux essoreurs légers qui :
 - sont faciles à utiliser
 - se fixent facilement au seau de lavage
 - vous permettent d'utiliser le poids de votre corps pour les faire fonctionner



Choix de la vadrouille humide

Le manche de la vadrouille :

- Doit se trouver entre votre menton et la hauteur des yeux
- Ne doit pas être plus large que la longueur de deux bras
- Doit avoir un diamètre qui permet une prise confortable
- La tête de la vadrouille doit être de la bonne taille et pas trop lourde à déplacer lorsque mouillée



Rembourrez la poignée

Ne soulevez pas le seau de lavage quand il est plein — il est lourd et instable



La largeur de la tête de la vadrouille permet de la diriger autour des objets sans avoir à compromettre la posture

13 Laver le plancher à la vadrouille humide (1)

14 Laver le plancher à la vadrouille humide (2)

N'oubliez pas

Le poids d'une vadrouille complètement saturée d'eau peut aller jusqu'à 25 livres. Le lavage de plancher à la vadrouille peut occasionner une pression de contact marquée sur la main et le poignet, en plus d'un effort accru au bas du dos.

Essorer une vadrouille

- ◆ Pliez les genoux et gardez le dos bien droit en appuyant sur l'essoreuse à vadrouille
- ◆ Faites face au levier d'essorage, le coude bien droit
- ◆ Utilisez le poids de votre corps pour appuyer sur le levier
- ◆ Utilisez un seau de lavage surélevé pour diminuer la force de flexion nécessaire pour extraire l'eau
- ◆ Tout en essorant la vadrouille, placez le pied devant la roue pour empêcher le seau de se déplacer



Les vadrouilles en microfibres nécessitent moins d'effort à essorer



Les seaux de lavage plus profonds sont encore plus stables quand la base est large

Évitez de courber le dos en essorant la vadrouille



15 Laver le plancher à la vadrouille humide (3)

Mouvements du corps



- ◆ Tenez le manche de la vadrouille en alternant la position des mains
- ◆ Gardez la colonne vertébrale en position neutre
- ◆ Évitez des mouvements extrêmes du poignet
- ◆ Utilisez une position neutre pour le corps/les épaules
- ◆ Promenez la vadrouille
 - En faisant « marcher » la vadrouille, vous faites beaucoup moins de mouvements du haut du corps
 - Utilisez vos jambes pour générer de la force en marchant ou en faisant reposer votre poids sur une jambe et puis sur l'autre
 - Gardez les bras près du corps pour stabiliser les épaules



Gardez les coudes près du corps



Rembourrez le manche

Évitez de trop vous étirer vers la gauche et vers la droite



16 Pelleter la neige

N'oubliez pas

La possibilité de blessures musculo-squelettiques est particulièrement élevée chez les concierges qui sont à l'emploi de conseils scolaires situés dans des régions où les chutes de neige sont peu abondantes ou peu fréquentes. Lorsque possible, utilisez un appareil mécanique pour enlever la neige.

Avant de commencer

- ◆ Réchauffez vos muscles pendant 10 minutes avec des exercices légers ou d'étirement
- ◆ Si vous avez des troubles médicaux ou si vous ne faites pas régulièrement de l'exercice, consultez votre médecin avant de pelleter
- ◆ Portez plusieurs couches de vêtements

Pelletez tôt et souvent

La neige fraîchement tombée est plus légère que la neige très compacte ou partiellement fondue.

Pelleter la neige

- ◆ Gardez la pelle près du corps
- ◆ Gardez un espace entre vos mains sur le manche de la pelle pour augmenter l'efficacité du mouvement de levier
- ◆ Enlevez une épaisseur d'un pouce ou deux sur la surface de la neige
- ◆ Utilisez une pelle qui vous semble confortable pour votre grandeur et votre force

Il est préférable de pousser la neige plutôt que de la soulever — mais, si vous devez soulever la neige, faites-le correctement

Soulever la neige

- ◆ Gardez les jambes écartées, les genoux pliés et le dos droit
- ◆ Soulevez avec les jambes... évitez de vous pencher au niveau de la taille
- ◆ Pelletez de petites quantités de neige et dirigez-vous vers l'endroit où vous désirez la déposer

Allez-y à votre rythme

- ◆ Faites des pauses fréquentes et buvez souvent pour prévenir la déshydratation qui peut affecter le mouvement des muscles — pelleter de la neige est un exercice d'aérobie

Évitez :

- De tenir une pelletée de neige à bout de bras — cela met trop de poids sur votre colonne vertébrale
- D'enlever la neige profonde tout d'un coup
- De lancer la neige par-dessus votre épaule ou sur le côté — vous faites alors un mouvement de torsion qui force le dos
- D'utiliser une pelle trop lourde ou trop longue



17 Passer l'aspirateur (1)

N'oubliez pas

Tous les types d'aspirateur présentent un risque pour le haut du corps en raison des mouvements répétés du poignet et du coude.

Protégez vos épaules, poignets et bras

- ◆ Gardez les coudes sur les côtés ou à proximité pour minimiser les mouvements de l'épaule
- ◆ Évitez les mouvements où les coudes se trouvent derrière le corps
- ◆ Ajustez l'endroit où vous tenez la rallonge de l'aspirateur pour que vos mains soient au même niveau que l'avant-bras
- ◆ Déplacez l'aspirateur pour diminuer les mouvements répétitifs

Mouvements pour passer l'aspirateur

- ◆ Gardez la colonne vertébrale à la position neutre tout en étant à l'aise pour travailler
- ◆ Utilisez une portée neutre au niveau des épaules
- ◆ Évitez de trop grandes flexions au niveau des poignets
- ◆ Gardez les bras près du corps pour favoriser une posture neutre
- ◆ Utilisez les deux mains, une pour tirer et l'autre pour pousser
- ◆ Évitez de trop vous étirer
- ◆ Tenez-vous bien droit et évitez de vous pencher vers l'avant
- ◆ Déplacez les jambes et non le dos
- ◆ Déplacez les meubles légers pour dégager suffisamment d'espace pour vous et l'aspirateur

Changez ou videz souvent le sac de l'aspirateur — un sac plein peut ajouter de 10 à 20 livres au poids total du sac



Utilisez les accessoires appropriés



Utilisez un aspirateur léger sur roues pivotantes



Adoptez une posture droite quand vous passez l'aspirateur

18 Passer l'aspirateur (2)

Tête pour aspirateur de débris secs

- ◆ Choisissez une brosse légère
- ◆ Utilisez des manchons pivotants pour une meilleure rotation de la tête d'aspirateur

Tête pour aspirateur de liquides

- ◆ Évitez d'utiliser un aspirateur de liquides sur des surfaces sèches car il est plus lourd et a davantage un effet traînant — ce qui produit plus de résistance et peut causer de la fatigue musculaire
- ◆ Ajustez la hauteur de la tête quand vous passez l'aspirateur de liquides pour permettre une aspiration plus efficace de l'eau tout en minimisant l'effet traînant

Tête motorisée

- ◆ Efficace sur de grandes surfaces de tapis
- ◆ Déplacez lentement la rallonge quand vous utilisez la tête motorisée
- ◆ La tête motorisée aidera en « tirant » dans une direction
- ◆ La tête motorisée gênera en « traînant » dans l'autre direction

Longueur du tuyau

- ◆ Évitez d'utiliser le tuyau comme laisse pour traîner l'aspirateur
- ◆ Utilisez un long tuyau pour ne pas avoir à « traîner » l'appareil derrière vous

Aspirateur à sac dorsal

- ◆ Offre la plus grande mobilité
- ◆ Se porte sur le dos avec un harnais
- ◆ Idéal pour nettoyer des surfaces élevées comme les rebords de fenêtre et les entrées de porte que l'on retrouve dans les grandes pièces
- ◆ Idéal pour nettoyer les classes mobiles



Gardez la colonne vertébrale en position neutre

N'oubliez pas

Il est plus fatigant d'utiliser un aspirateur à sac dorsal car il est porté sur le dos et il s'alourdit au fur et à mesure que le sac se remplit.

Conseils

- Videz souvent le sac
- Choisissez l'aspirateur adéquat pour la tâche à exécuter
- Variez la façon dont vous utilisez l'appareil

18 Passer l'aspirateur (2)

19 Appareils à nettoyer le plancher et cireuses

N'oubliez pas

L'utilisation d'appareils à nettoyer le plancher requiert compétence et expérience. Des mouvements très légers peuvent produire des changements soudains et extrêmes de direction.

Se servir d'un appareil pour nettoyer le plancher

- ◆ Gardez la colonne vertébrale en position neutre
- ◆ Laissez l'appareil faire les mouvements tout en vous déplaçant avec l'appareil
- ◆ Tenez l'appareil en assumant une position neutre du poignet
- ◆ Contrôlez la direction en levant ou en abaissant les poignées
- ◆ Utilisez un chariot pour transporter l'appareil afin d'éviter de le soulever



Donnez aux travailleurs une formation sur les procédures de travail sécuritaire



Gardez la colonne vertébrale en position neutre



Écartez les pieds pour vous donner plus d'équilibre et de stabilité

Remplacer un tampon

1. Débranchez l'appareil
2. Verrouillez la poignée en position verticale
3. Penchez l'appareil pour le déposer sur le plancher
4. Placez le tampon sur le plancher près de l'appareil et abaissez la machine sur le tampon



Utilisez une brosseuse autoportée pour nettoyer les grandes surfaces

20 Équipement d'entretien automatique

Brosseuses, essoreuses à tapis et aspirateurs automatiques

Il existe sur le marché une grande variété d'appareils d'entretien automatiques. Une formation supplémentaire est nécessaire pour utiliser ce genre d'équipement en toute sécurité. Les procédures de travail sécuritaire pour tous ces appareils vont au-delà du champ d'application de ce carnet. Les principes généraux de levage et de manutention manuels s'appliquent lorsque vous devez remplir et vider les réservoirs d'eau et les contenants d'aspirateur.



Gardez une bonne position assise

- ◆ Gardez une posture neutre de la colonne vertébrale
- ◆ Créez le mouvement avec vos jambes en stabilisant les bras et en faisant « marcher » l'appareil en le poussant
- ◆ Tournez l'appareil en marchant autour des coins
- ◆ Videz souvent les contenants
- ◆ Évitez de soulever manuellement les réservoirs d'eau
- ◆ Utilisez des méthodes sécuritaires pour **remplir, lever (3)**, et **vider (4)** quand vous manipulez les réservoirs d'eau et les contenants d'aspirateur



Gardez une position neutre de la colonne vertébrale et des poignets

20 Équipement d'entretien automatique

21 Déchets (1)

N'oubliez pas

Ne présumez pas que les poubelles pèsent la même chose à chaque fois. Vous pouvez vous blesser quand vous soulevez une poubelle qui est plus lourde que vous ne le pensez.

Les risques de blessures sont liés :

- À la taille de la poubelle
- À la tentative de prédire le poids de la poubelle
- À la **suction (23)** qui retient le sac bien en place
- À la capacité de remplacer l'action de lever par l'action de tirer
- Au contrôle du poids du sac
- À la **méthode de transport du sac (24)** jusqu'au conteneur à déchets
- À la **mécanique de levage du sac (24)** dans le conteneur à déchets

Taille des poubelles

La bonne taille d'une poubelle est fondée sur la grosseur et le poids des objets qu'on y dépose.

Quand vous ramassez des objets lourds (papier mouillé, livres, déchets de cuisine) :

- ◆ Utilisez une poubelle plus petite
- ◆ Placez un double fond pour diminuer l'espace disponible

Contrôler la taille des sacs

- ◆ Assurez-vous que les sacs à déchets ne sont pas trop pleins
 - Placez un double fond (des blocs de mousse ou une boîte en carton) dans la poubelle pour n'utiliser qu'une partie de sa capacité
 - Fermez le sac quand il est à moitié plein et commencez à remplir un nouveau sac placé par-dessus le premier
 - Fermez le deuxième sac quand il atteint le haut de la poubelle, soit à moitié plein



Distribuez le poids également entre deux sacs

Prédire le poids

Il arrive souvent que la personne qui remplit la poubelle n'est pas celle qui la vide et les poubelles peuvent donc être trop pleines.

- ◆ Testez la charge avant de la lever, particulièrement quand une lourde charge serait inhabituelle

Périodes où les sacs à déchets peuvent être plus lourds que d'habitude :

- Lors de la préparation de la classe
- Lors du nettoyage des classes
- Lors d'événements spéciaux (vacances, repas servi dans la classe, graduation, fêtes de fin d'année)

22 Déchets (2)

Vider une poubelle

- ◆ Portez toujours des gants
- ◆ Vérifiez le poids de la poubelle en la penchant ou en la poussant
- ◆ Examinez le contenu de la poubelle et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objet pointu ou coupant
- ◆ Saisissez le couvercle autour du bord de la poubelle, utilisez les deux mains si la poubelle est lourde et évitez de plier les poignets
- ◆ Changez de main pour soulever et déposer les poubelles
- ◆ Videz souvent les poubelles pour éviter l'accumulation de charges lourdes

Pliez les genoux et gardez le dos bien droit quand vous soulevez ou déposez les poubelles



Placez la poubelle sur le bord du baril avant d'en vider le contenu et remplacez le sac de plastique à l'intérieur

Évitez de vous pencher au-dessus de la poubelle pour installer le sac de plastique



23 Déchets (3)

N'oubliez pas

Le soulèvement à répétition de charges lourdes est plus difficile quand le contenu du sac a été compacté, pour diminuer le nombre de voyages au conteneur à déchets. Cela provoque une forte succion et une plus grande force doit être appliquée pour retirer le sac.

Effet de succion

Les sacs à déchets adhèrent fermement contre les parois de la poubelle, ce qui crée un effet de succion. Comme il est difficile de retirer le sac, il faut y mettre encore plus de force. Pour retirer le sac, l'air doit pénétrer dans l'espace qui se trouve entre le sac et la poubelle.

Pour diminuer la succion :

- Placez un double fond lâche dans la poubelle (p. ex. un morceau de mousse, une boîte vide placée à l'envers)



Perforez des trous sur les côtés ou au fond de la poubelle



Utilisez des poubelles munies de lignes verticales de ventilation

Entretenir les poubelles

- ◆ Videz les poubelles avant qu'elles ne soient à moitié pleines
- ◆ Évitez de trop remplir ou de compacter les déchets dans le baril
- ◆ Demandez de l'aide quand le sac est trop plein et trop lourd

Enlever un sac



Vérifiez la charge et fermez le sac



Tenez le sac près du corps

Demandez de l'aide si la charge est trop lourde

Basculer et tirer

Placez la poubelle sur le côté et tirez pour sortir le sac en évitant de le soulever au-dessus de vos épaules.

N'oubliez pas

Le déchargement des sacs à déchets exige des mouvements à répétition d'une grande force et au-dessus des épaules pour lancer les sacs.

Problèmes courants	Solutions possibles
<ul style="list-style-type: none"> • Couvertres lourds munis de charnières rigides • Pousser à bras tendus sur le couvercle du conteneur pour les travailleurs qui sont plus petits • Besoin de tenir le couvercle du conteneur d'un bras pour lancer le sac de l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabouret-escabeau <ul style="list-style-type: none"> - pour pouvoir lancer les sacs à partir d'une meilleure hauteur • Couvercle muni de charnières de blocage <ul style="list-style-type: none"> - pour pouvoir manipuler les sacs avec les deux mains

Transporter des sacs au conteneur à déchets

- ◆ Utilisez toujours un chariot pour transporter les sacs à déchets au conteneur
- ◆ Gardez les sacs légers et compacts s'il n'y a pas de chariot

Disposer des sacs dans le conteneur à déchets

- ◆ Portez toujours des gants
- ◆ Roulez les barils et autre équipement contenant des sacs à déchets le plus près possible du conteneur
- ◆ Si le sac est trop lourd, demandez de l'aide
- ◆ Utilisez une plateforme à côté du conteneur
- ◆ Évitez de faire des torsions et de lancer le sac de côté



- ☞ Avec les pieds et le corps face au conteneur, approchez-vous et lancez le sac dans le conteneur



Placez le conteneur à côté du quai de chargement, si possible

Conteneurs à déchets

Si possible, utilisez un conteneur à déchets mécanique pour gagner du temps, ménager vos efforts et améliorer votre efficacité.



Conteneur à déchets portatif



Chariot de levage hydraulique



Chariot à bascule

Organisez votre travail

- ☞ Planifiez à l'avance votre journée
- ☞ Établissez l'ordre des tâches qui vous ont été assignées
- ☞ Assurez-vous que les outils et l'équipement sont en bon état
- ☞ Identifiez les tâches spéciales qui nécessitent davantage d'équipement de protection individuelle, de matériel et d'autres équipements
- ☞ Avant d'entreprendre une tâche, prenez, s'il y a lieu, les dispositions nécessaires avec d'autres employés pour vous donner un coup de main
- ☞ Alternez les tâches lourdes et légères durant la journée, lorsque possible
- ☞ Établissez la meilleure façon d'exécuter chaque tâche — en cas de doute, parlez à votre superviseur et posez des questions
- ☞ Travaillez en équipe



Sensibilisation au milieu de travail

- ☞ Signalez toutes difficultés ou constatations inhabituelles à votre superviseur
- ☞ Prêtez attention à la tâche que vous accomplissez
 - Les dangers sont toujours présents même si vous faites ce travail depuis des années
- ☞ Soyez en tout temps conscient de ce qui vous entoure et des changements de condition
 - Planchers humides
 - Portes battantes
 - Mauvais éclairage
 - Chaussée inégale
 - Emplacement du mobilier
- ☞ N'oubliez pas de travailler en toute sécurité pour prévenir les blessures
 - Les tâches du préposé à l'entretien ménager sont souvent répétitives
 - Au fur et à mesure qu'on s'habitue aux tâches courantes, il arrive qu'on néglige la présence de risques
 - Un horaire chargé, la fatigue ou des méthodes de travail abrégées, qui ont réussi auparavant, peuvent vous empêcher de respecter les règlements de sécurité



Programme d'entretien de l'équipement

Un équipement sécuritaire et en bon état favorise des pratiques de travail plus saines, une meilleure productivité et diminue les risques de blessure.

Des gestes inattendus ou l'usage de la force pour faire fonctionner de l'équipement défectueux ou mal entretenu peut causer des foulures et des blessures.



- Préparez un programme d'entretien et respectez-le
- Inspectez et nettoyez les roues/roulettes; gardez-les propres et bien lubrifiées pour qu'elles roulent plus facilement
- Établissez une procédure pour permettre aux préposés de signaler la présence d'équipements brisés ou défectueux
- Veillez à ce que l'équipement brisé ou défectueux soit étiqueté, mis hors service, et réparé aussitôt que possible pour maintenir la productivité et prévenir les accidents
- Prenez les dispositions nécessaires pour remplacer un équipement quand il tombe en panne