

Manutention

*Vous respectez la conformité de vos machines,
respectez les normes de manutention !*

Limitez le poids des charges,
trop souvent sous-estimé !

Normes

Limites maximales	Hommes (+ de 18 ans)	Femmes (+ de 18 ans)
Code du travail (R. 4541-1 à R. 4541-9)	55 kg	25 kg
Recommandations (Norme X35-109)	30 kg	15 kg

Ces limites sont inférieures (max. 25 kg pour les hommes de 18 à 45 ans) en cas de port répétitif et selon les conditions de manutention.

Estimation du poids d'un billot

Essence forestière moyenne masse volumique : 800kg/m ³	Diamètre : 20 cm Longueur : 1m	Diamètre : 40 cm Longueur : 1m
Poids du billot	25 kg	100 kg

Lorsque le diamètre est doublé, pour une longueur de billot identique, le poids est multiplié par 4.

La masse volumique moyenne quelle que soit l'essence est d'environ **800 kg/m³**

- Calcul du volume = $3.14 \times \text{Rayon}^2 \times \text{Longueur}$
- Calcul du poids du billot = $\text{Volume} \times \text{Masse volumique}$



Des billots différents peuvent avoir le même poids ! Attention aux formes faciles à porter.

Sachez organiser
votre travail afin de
mettre en œuvre ces
quelques conseils.

Votre corps est votre
outil le plus précieux
Entendez-le !



Demandez-nous conseil

- Santé Sécurité au Travail - MSA Ile-de-France
- CFPPAH de Saint-Germain-en-Laye (78)

www.references-sante-securite.msa.fr



Diminuer la pénibilité et Prévenir les TMS* en élagage



Conception et réalisation : MSA de l'Ile-de-France - SST - PAO Communication - Crédit photos : SST MSA IdF, CFPPAH 78, SEM Espaces verts - 12/2008 - 75SUS

Santé Sécurité au Travail - MSA Ile-de-France

* Troubles Musculo-Squelettiques



Organisation du travail

Planification des chantiers



La planification journalière est similaire

La connaissance des chantiers à venir vous permet d'anticiper votre charge de travail et de mieux gérer vos efforts. L'utilisation de matériels et d'outils appropriés limite la pénibilité du travail.

Limitez les cadences

Mécanisation des manutentions

(Art. R. 4541-1 et suiv. du Code du travail)



- Limitez au maximum les déplacements de charges
- Évaluez et signalez vos besoins (70% des grimpeurs considèrent que les chantiers ne sont pas assez mécanisés).
- Faites vivre votre document unique

Entretien du corps

Vous prenez soin de vos outils, ne négligez pas votre corps !

Comment ?

- Par des **Echauffements** et des **Étirements** quotidiens des muscles et des tendons



- En adoptant une **Hygiène de vie saine**
 - Buvez pendant le travail (2 à 3 l./jour)
 - Mangez équilibré
 - Évitez de fumer
 - Dormez selon vos besoins



Pensez à l'effort du lendemain !

Grimper et déplacements

Vous économisez le moteur de vos machines, ménagez votre cœur !

Équipements ascensionnels



L'utilisation d'équipements ergonomiques limite l'apparition de TMS et permet une meilleure gestion de l'effort tout en offrant des positions de pauses confortables.

Imposez-vous des paliers

quel que soit le type d'ascension

Deux "paliers de gestion de l'effort" sont plus bénéfiques qu'un seul «palier de récupération»

