



LE DOS : LE HARNAIS

FICHE N°4.2

1

BIEN CHOISIR SON HARNAIS

- Un bon harnais protège le dos, les épaules et diminue la fatigue.
- Le harnais 3 points n'est pas le harnais "universel" souvent proposé.
- Un harnais 3 points, c'est :
 1. **Deux anses** larges, réglables et confortables sur les épaules.
 2. Une **fermeture pectorale** pour éviter que les anses d'épaules ne s'écartent pendant le travail.
 3. Une **ceinture large au niveau des hanches** afin de répartir le poids et limiter la pression sur les épaules.



2

RÉGLAGE DU HARNAIS

- La tête de coupe de la débroussailleuse doit être en **équilibre à la hauteur de coupe** lorsque le guide n'est pas tenu. La hauteur est réglable à l'aide des trous de réglage de la débroussailleuse (image 4). Cette option peut être absente sur certains modèles.
- Le poids de la débroussailleuse doit être supporté en majorité **par les hanches** grâce au point d'attache.
- Les sangles aux épaules ne doivent supporter qu'une partie du poids.
- Il ne doit pas y avoir d'inconfort lié aux sangles (douleur, compression, irritation)



3

ASTUCES

- Pour préserver le dos, il est préférable d'éviter les rotations du tronc lors de l'avancement. Au choix, utilisez les jambes ou faites plusieurs "aller-retour".
- Prenez de courtes pauses régulières pour vous étirer et détendre le dos et les épaules.
- Alternier les tâches autant que possible.

