



LE MATÉRIEL D'AIDE

FICHE N°8.3 PARCS ET JARDINS

1

LES OUTILS

- Hauteur des outils à manche adaptée à la taille de l'utilisateur. Il est plus confortable de travailler avec un manche long (minimum à la hauteur de l'épaule) pour pouvoir rester bien droit lors du travail.
- Sécateur ou outil de coupe adapté, ergonomique, affilé et réglé (voir fiche pratique n°5.1)
- Lors de l'utilisation d'un harnais : privilégiez les harnais avec 3 points d'attache (voir fiche n°4.2) et assurez-vous qu'il soit adapté à votre morphologie.
- Lors de l'achat d'une machine, comparer entre les différents modèles : le poids, la prise en main et le niveau de bruit, ainsi que les vibrations émises pour déterminer le choix final.

2

LA TENUE

- Les vêtements de travail doivent être confortables et extensibles afin de permettre différentes positions de travail. Il est conseillé de placer le tee-shirt dans le pantalon, cela évite des courants d'air dans le bas du dos et limite les lombagos.
- Les EPI (équipements de protection individuelle) sont en bon état, confortables et choisis en fonction du matériel utilisé ou de la tâche à réaliser. Le port de gants limite la transmission des vibrations des machines et la sensation de fourmillement des doigts en fin de journée.
- Lors du travail au sol, la pression au niveau du genou et donc le risque de bursite ou hygroma augmente. Pour diminuer cette pression, opter pour une genouillère adaptée flexible ou une planche au sol. Éviter les genouillères qui serrent et réduisent la circulation sanguine.



3

LES ASTUCES

- Faire un échauffement des articulations (quelques mouvements de rotation) avant de commencer le travail. Cela peut se faire aussi après les pauses et en fin de journée (voir fiches pratiques n°4.1, 10.1 et 10.2).
- L'alternance des tâches et des positions de travail tout au long de la journée, réduit la sensation de fatigue.
- L'entraide pour le port des charges et la manipulation des machines limite les efforts physiques dommageables.
- L'utilisation du harnais "trompe d'éléphant" permet de répartir le poids du taille-haie sur l'entièreté du dos et limite les crispations des épaules et des avant bras pendant le travail.
- Le réglage du siège du tracteur horticole ou tondeuse, permet de limiter la transmission des vibrations émises par la machine.
- Évitez de sauter de la remorque ou du plateau pour en descendre. Les sauts impactent énormément les chevilles, dos et genoux... et augmentent le risque de fractures de la main, des poignets et des genoux.
- Buvez régulièrement ET suffisamment... d'eau !



Pour plus d'informations, appelez le 065 61 13 70
ou visitez <https://secteursverts.be/>