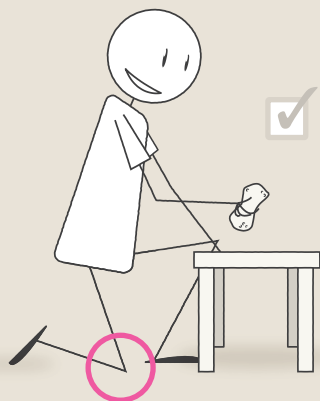


Nettoyage



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle



Nettoyage d'une table

Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Eviter de forcer sur les bras et les épaules

Limiter les flexions ou rotations importantes du dos

Ai-je pensé à...

- * **Aménager un espace de rangement** adapté à proximité des machines (lave-vaisselle, lave-linge, sèche-linge)
- * **Aménager un local de stockage** adapté pour les produits d'entretien
- * **Ne pas trop charger** le bac à linges ou de transport pour limiter son poids
- * **Evacuer les poubelles** régulièrement pour éviter qu'elles ne soient trop lourdes
- * **Mener une réflexion collective** sur le nettoyage et l'entretien des locaux (matériel technique adapté et léger, produits d'entretien (types de produits, précautions à prendre et protections à utiliser), fréquence des nettoyages, types de nettoyage, évacuation des déchets, le circuit du linge...)

Pour m'aider

- * **Un chariot d'entretien** pour faciliter le transport du matériel
- * **Un balai plat et/ou un aspirateur** léger avec un manche télescopique
- * **Un bac à linges** en plastique, léger avec des poignées
- * **Des conditionnements** de produits d'entretiens légers et de petites contenances