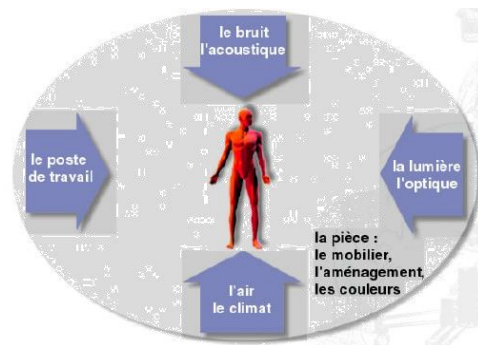


I - ERGONOMIE ET POSITIONS DE TRAVAIL

I.1- Définition

L'ergonomie consiste à adapter le travail, les outils et l'environnement à l'homme (et non l'inverse).

Etre ergonomique c'est être adapté



I.2- Ambiances physiques

I.2.1- Ambiance sonore

Le seuil critique est défini par le bruit continu en décibels (dB) que l'on peut supporter pendant un temps à ne pas dépasser (voir tableau ci contre).

Par exemple, 110 dB pendant 30 minutes au maximum représentent le seuil critique équivalent de bruit continu.

Ambiance sonore : Seuil critique

Temps en h	Bruit en dB
8h	85
6h	92
3h	97
1h30min	102
0h30min	110

I.2.2- Ambiance thermique

Les températures recommandées en degrés Celsius (°C) sont fonction des activités au poste de travail.

Par exemple, pour un travail manuel léger assis, la température recommandée est de 19 °C.

Ambiance thermique : Températures recommandées

Activités	Température du local en °C
Travail sédentaire	21
Travail manuel léger assis	19
Travail manuel léger debout	18
Travail pénible	17

I.2.3- Ambiance lumineuse

Fournir un éclairage ambiant faible.

Le compléter par un éclairage du poste de travail.

Tirer le plus grand parti possible de la lumière naturelle



I.2.4- Sécurité

Un bon poste de travail permet d'effectuer une activité en toute sécurité (écran protecteur, arrêt coup de poing, impossibilité de mise en marche si les dispositifs de sécurité ne sont pas en place, etc.).

Pour chaque poste de travail, une fiche doit préciser les procédures de sécurité à respecter.

I.3- Conception d'un poste de travail

I.3.1- La posture

L'alternance entre posture « assis » et posture « debout » est recommandée (moyen de pallier à la fatigue musculaire statique).

La posture « debout » se justifie par le processus de travail :

- poste non fixe,
- poste avec manipulation.



I.3.2- Effort à exercer

Pour lever la charge :

- Pliez vos jambes, buste droit et placez-vous le plus près possible de la charge.
- Ecartez les pieds et les genoux pour ne pas être gêné.
- Levez face à la direction que vous allez prendre. Attention à ne pas pivoter. Vous exposez votre dos aux pires sollicitations.
- Relevez-vous en maintenant le poids près du corps.
- Vos bras doivent contrôler la charge et non la soulever. Les efforts de levage sont produits par vos jambes.
- Vos fesses doivent ressortir en arrière lorsque vous vous penchez en avant.
- Gardez toujours la charge le plus près possible de votre corps.
- Ne faites jamais de rotation avec votre corps mais changez de direction en déplaçant vos pieds par tout petits pas.

