



Safety chez Swisscom

Ergonomie "Travailler debout"

© SiBe Safety Swisscom Konzern

swisscom

C1 Public



Safety chez Swisscom

Ergonomie "Travailler debout"



Loi sur le travail, Ordonnance (OLT3), Art. 23 & 24 (v. aussi Seco-Flyer 710.077)

Travailler longtemps debout peut provoquer des douleurs et constitue un risque pour la santé.

Dangers

- **Rester debout** entraîne une grande fatigue
- De nombreuses personnes souffrent de douleurs du dos, des jambes et des pieds après **avoir longtemps travaillé debout**
- **À long terme**, se tenir debout de manière prolongée agit défavorablement sur le maintien du corps, sur la voûte plantaire, sur la circulation sanguine dans les jambes et sur les vaisseaux veineux

Les facteurs suivants constituent une contrainte supplémentaires:

- Absence de possibilité de se déplacer; positions inconfortables
- Mauvaise hauteur de la surface da travail
- Objets en travail et éléments de commande: situés en dehors de la zone de préhension et fréquentes inclinaisons du dos vers l'avant ou sur le côté
- Absence de possibilité de relaxations/espace (p.ex. possibilité de s'asseoir)
- Autre contraintes liées au travail (p.ex. travail en équipe, travail à la pièce)





Safety chez Swisscom

Ergonomie "Travailler debout"

Recommandations pour les postes de travail debout

- **Alternance des postes de travail:** l'alternance entre divers postes de travail ainsi qu'entre les stations assise et debout et la marche diminue les risques d'atteinte à la santé due à des contraintes répétitives;
- **Appuie-fesses de soulagement:** apporte un soulagement important. Les appuie-fesses doivent être réglables en hauteur de façon à pouvoir s'adapter à différentes personnes;
- **Des exercices de relaxation:** tous les mouvements de gymnastique et de locomotion relaxent le corps et stimulent la circulation. La méthode de relaxation la plus efficace consiste à se coucher en surélevant les jambes ou aussi à pédaler sur le dos;
- **Comportement personnel:** aussi les travailleurs peuvent contribuer:
 - Utilisez les possibilités offertes pour vous mouvoir ou aussi de courtes pauses pour vous asseoir
 - Adoptez à chaque fois que c'est possible des positions relaxantes
 - Prenez conscience de la position de votre corps et de ce que vous ressentez

