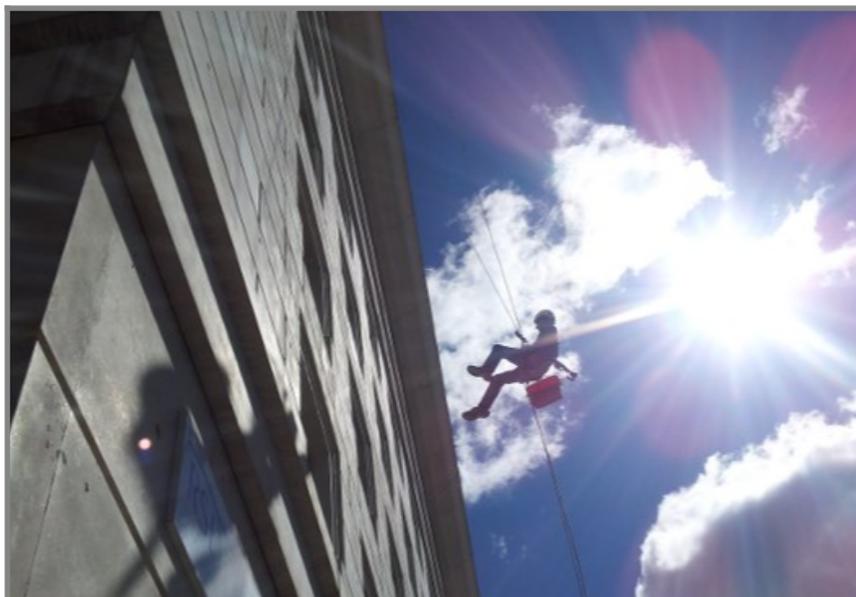




HYDRATATION

Argumentaire : Une hydratation régulière et à portée de main est indispensable pour continuer à travailler correctement, physiquement et mentalement.



Description de la tâche :

Dans un contexte de forte chaleur associée au travail sur cordes , il faut pouvoir prévenir (voir guide joint):

- un épuisement dû à la chaleur
- un coup de chaleur

l'aménagement des horaires de travail est indispensable, mais il faut pouvoir s'hydrater régulièrement au moins tous les quarts d'heure ce



Localisation : Appareil Digestif - Abdominaux

Explication du trouble :

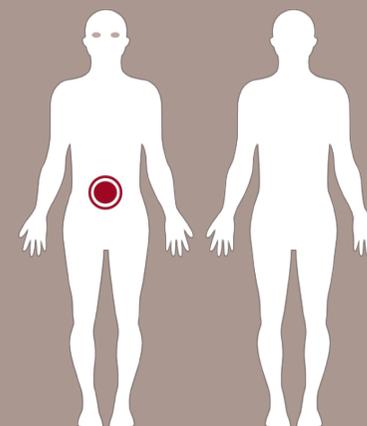
Une déshydratation amène rapidement de nombreux soucis pour notre corps, au niveau des cellules du cerveau d'abord, puis du transit intestinal et en cas de déshydratation légère et d'effort physique les tendinites apparaissent plus rapidement

Stades d'alerte :

Stade 1 : manque de concentration perte de mémoire
besoin de boire

Stade 2 : ballonnement, douleur gastrique

Stade 3 : perte de conscience





HYDRATATION



Bonne pratique :

Un sac d'hydratation permet d'avoir accès très facilement à une réserve d'eau froide ou chaude suivant la saison.
Attention cela limite un peu l'accès au point d'accroche dorsal ! il est recommandé de boire de l'eau voir des boissons isotoniques qui limitent les pertes hydriques



Il existe chez bon nombre de fabricants spécialisés des pochons de 20 à 30 cm de profondeur qui permettent de transporter bouteilles, gourdes ou thermos.

Merci de privilégier des contenants réutilisables et durables.

Source d'information :

Tests effectués auprès de nos techniciens, envoi de 50 CamelBak, 150 tool bag Camp et 250 Thermos alu.

 température