



PISSE DEBOUT

Argumentaire : Uriner sur un chantier pour une femme cordiste n'est pas aisé et donc elles ont tendance à moins s'hydrater

Description de la tâche :

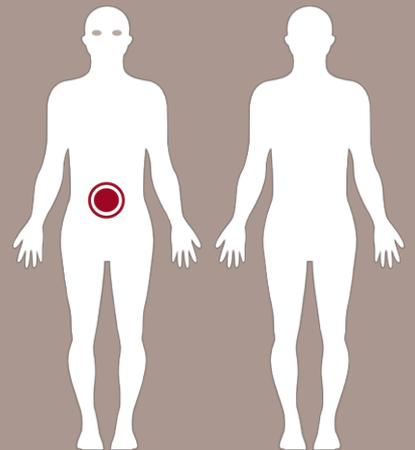
L'activité génère des efforts physiques pour lesquels l'hydratation régulière est très importante. Une cordiste femme peut éprouver des difficultés à se soulager pendant son travail. Du coup, les cordistes femmes ont tendance à moins boire ce qui augmente les risques de tendinites, peut créer des douleurs gastriques



Localisation : Appareil Digestif - Abdominaux

Explication du trouble :

Les disques intervertébraux sont constitués principalement d'eau, les tendons sont très sensibles à une bonne hydratation. Il faut boire régulièrement pendant l'effort



Stades d'alerte :

Stade 1 : tendinite, douleur dans le ventre

Stade 2 : tassement intervertébral

Stade 3 : infection urinaire



PISSE DEBOUT

Bonne pratique :

L'utilisation d'un "PISSE DEBOUT" permet aux femmes d'uriner debout en préservant leur intimité. De plus cet appareil en caoutchouc très discret permet de ne pas enlever son harnais donc rester en sécurité.

Il nécessite une petite habitude mais permet de s'hydrater régulièrement en toute tranquillité.



Ce produit est utilisé par des sportives de haut niveau dans la voile:
<https://www.forward-wip.com/en/105-neo-long-john-3mm-women.html>



Source d'information :

Bonne pratique récoltée à l'occasion des championnats de France cordiste

 trouble musculo squelettique

 charge mentale liée à la tâche

 température