



LA TERRASSE ARTIFICIELLE

Argumentaire : La position prolongée dans le harnais et l'absence de mouvement des jambes en suspension, fatigue le cordiste et peut entraîner des lésions.



Description de la tâche :

Le travail en grande hauteur implique souvent beaucoup de temps et d'efforts pour accéder au lieu de travail. Effectuer des pauses comme déjeuner en falaise économise beaucoup d'efforts et de temps.

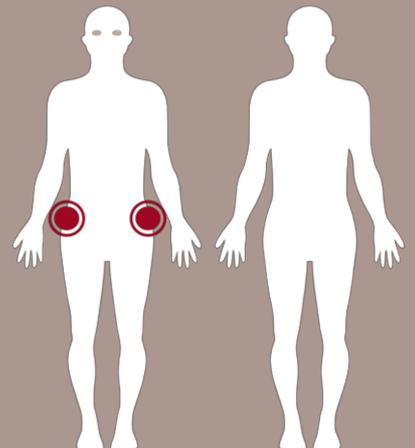
Mais il existe des chantiers qui impliquent d'être de longues heures suspendu dans le harnais et/ou en position assise sur sa selette



Localisation : Hanches

Explication du trouble :

Fatigue, jambes lourdes, mal de dos lié à la posture prolongée assise. Peut déclencher les symptômes du Syndrome du harnais, à la suite d'une immobilisation prolongée des membres inférieurs. (Circulation réduite dans les jambes due à l'absence de l'effet "pompe" de la voûte plantaire.



Stades d'alerte :

Stade 1 : Douleurs dans les jambes picotements insensibilité des pieds douleurs lombaires

Stade 2 : Sensation de malaise, vertige, nausée, trouble de la circulation artérielle

Stade 3 : perte de connaissance



LA TERRASSE ARTIFICIELLE

Bonne pratique :

Le cordiste aménage une plate-forme horizontale sécurisée en falaise. Choix selon les configurations. Ici le binôme fixe une palette à l'aide de trois tiges filetées de 12 mm puis l'haubane à la falaise. On veillera à la positionner sous une main courante, et à proximité de cordes de réchap. Les cordistes ne devront jamais quitter leurs cordes.



Ainsi le cordiste peut relâcher la pression du harnais, et récupérer de ses longues heures de travail en suspension, changer de position, manger et s'hydrater avec un minimum d'espace et de confort. L'utilisation d'une sellette est indispensable en cas de travail en suspension. 2h30 maxi ininterrompu recommandation fiche FAST cordiste à adapter à la tâche



Source d'information :

Bonne pratique sur le chantier des roches de Cemouli (Route des Ecouges) Photos:Mayeul St

■ trouble musculo squelettique



● charge mentale liée à