



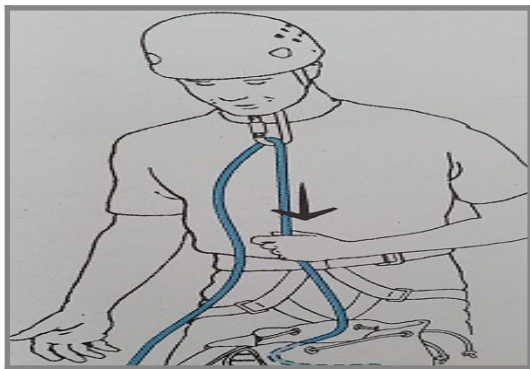
RANGER LA CORDE DANS UN KIT

Argumentaire : Minimiser les efforts en trouvant des postures adaptées ou en utilisant des supports sur le terrain et une petite poulie en renvoi



Description de la tâche :

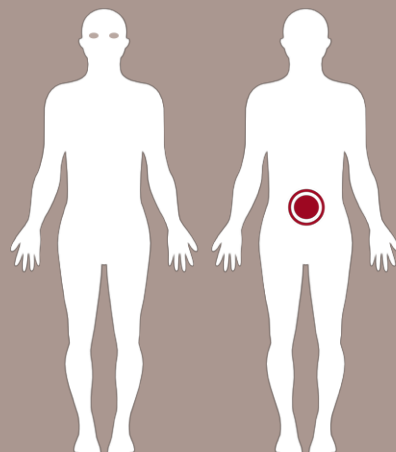
Lover une corde en gardant la corde à bout de bras ou enkiter en faisant un renvoi sur la jugulaire du casque, ces méthodes peuvent sembler pratique mais répétées, elles vont, à long terme, entraîner des blessures au dos, aux biceps ou aux épaules. Evitez les porte à faux et utilisez un point de renvoi fixe pour moins forcer dans ces opérations ou faire des petits paquets de 3 pliages pour limiter le poids au bout des bras.



Localisation : Lombaires

Explication du trouble :

Trouble musculo squelettique lié à la répétition et au poids des cordes de grande longueur



Stades d'alerte :

Stade 1 : Petite blessure

Stade 2 : lumbago

Stade 3 : hernie discale



RANGER LA CORDE DANS UN KIT

Bonne pratique :

Le kit est attaché sur un support à la bonne hauteur. Le cordiste place une poulie un peu plus haut que le kit ce qui lui permet de ranger la corde dans le kit sans forcer.



Le kit est attaché au point d'attache ventral du harnais, le cordiste réalise des petites brassées de corde et les placent dans le kit au fur et à mesure. Cette méthode permet de ne pas porter la corde à bout de bras, la corde est enkitée sans forcer et sans risque de noeud.



Source d'information :
dessin technique Petzl catalogue sport 2008 page 99

■ trouble musculo squelettique

● travail repetitif