



La lettre au Père Noël d'un formateur en gestes et postures.

Cher Père Noël

Pour que les enfants sages reçoivent leurs cadeaux, nous te soutenons dans les aspects pénibles de ta tâche.



N'oublie pas de prendre les mesures nécessaires pour assurer ta sécurité et protéger ta santé physique et mentale comme le préconise le Code du Travail, avec la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

Une longue barbe blanche s'acquiert par de l'expérience : tu as été reconnu comme un « sachant faire »

Une longue liste de commandes est un signe de confiance de tes donneurs d'ordre. Sois fier de démontrer que tu en es capable, comme l'année dernière.



Pour t'aider, **voici quelques conseils de prévention en manutention-raisonnée sur la pénibilité de ton poste de travail :**

Ta meilleure protection : c'est toi qui la fais !

Un échauffement préalable préviendra les problèmes musculaires





Sois prudent, la contorsion articulaire sera contraignante dans certaines cheminées, **trop de positions extrêmes favorisent les troubles musculo-squelettiques.**

Ne te penche pas arrondi. Vu le nombre de sapins, la répétition te serait fatale. **Cette protrusion arrière du disque intervertébral provoquerait alors une lombalgie et peut-être ... une hernie discale** avec le risque d'entraîner une incapacité de travail.



Ne te fais pas embarquer par ta charge. En restant droit avec cette charge dans le dos, tu ne pourras pas résister sans te crisper inutilement.



Utilise plutôt le contrepoids. En étant penché en avant, tu pourras t'équilibrer avec toute cette charge dans le dos pour réduire la compression sur ta colonne vertébrale.



Utilise le matériel à ta disposition.



Pas de frénésie dans le déroulement de tes gestes. Tu ne pourras pas tout contrôler et souviens-toi de l'expérience de Maître Corbeau sur son arbre perché qui tenait un fromage dans son bec et qui a voulu aussi chanter. Tu connais la suite...

Nous espérons que tu as réussi à contrôler ta surcharge pondérale pour être à l'aise dans l'usage de ton corps.



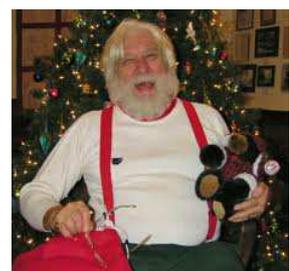
Anticipe bien ton travail pour ne pas repasser deux fois dans la même cheminée. **Il est plus long de recommencer une tâche que de la faire bien dès la première tentative.**

Souviens-toi que **de bonnes chaussures de sécurité ne glissent pas !**



Utilise correctement le matériel mis à ta disposition.

Les bretelles ne sont pas un dispositif de protection individuelle contre le risque de lombalgies.





Voilà **une bonne ceinture qui devrait te protéger.**



Garde une bonne condition physique sans exagérer !



Pense à adopter une tenue de travail adaptée.

Souviens-toi de la fable de La Fontaine « le lièvre et la tortue ». Pas de précipitation, pas de prise de risques. Ce serait dommage d'être obligé de faire une déclaration d'accident de travail sur ton trajet.



Partage les tâches équitablement pour que la charge physique ne s'ajoute pas à la charge mentale de la situation exceptionnelle de travail. Une bonne répartition des tâches favorise la cohésion des équipes et améliore les conditions de travail.





N'oublie pas de boire avant d'avoir soif, mais pas trop !

Reste motivé par ton travail, le sens que tu donnes à ton activité professionnelle te soutiendra. Un bon indicateur sera la lumière dans les yeux des enfants.



Le travail n'est pas un amusement. Ta fiche de poste met en valeur tes compétences de Père Noël pas celle de footballeur !

Méfie-toi du multitâche qui pourrait te ralentir vers l'atteinte de ton objectif.



Tu auras le temps de te distraire le 26 décembre.

Amicalement.

Alexandre BELLONI.