



Fonds Européen Agricole  
pour le Développement Rural :  
l'Europe investit dans les zones rurales

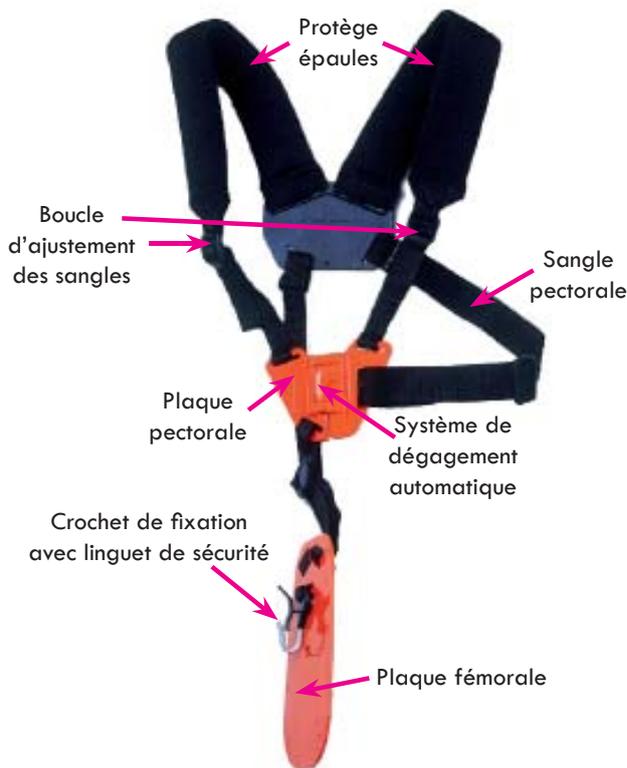


*Dans toutes les situations de travail, gestes et postures seront dictés par un seul mot d'ordre : maintenir la colonne vertébrale la plus droite possible, lui éviter les mouvements de trop grande ampleur, les charges trop élevées et les rotations.*

## 1. HARNAIS DE SÉCURITÉ

Un ajustement adéquat du harnais permet d'éviter des douleurs et des blessures par friction aux épaules.

SITUATIONS	RISQUES
sangles des protège-épaules et sangle pectorale mal ajustées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• douleurs musculaires, tensions exagérées dans les muscles et les articulations</li> <li>• respiration difficile causée par la plaque pectorale trop basse qui comprime l'estomac</li> </ul>
protège-épaules endommagés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• douleurs et blessures par friction aux épaules</li> </ul>
plaque fémorale en mauvais état	<ul style="list-style-type: none"> <li>• blessures par friction à la hanche</li> </ul>
crochet de fixation en mauvaise position	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déséquilibre, friction inutile</li> </ul>
linguet de sécurité du crochet de fixation endommagé ou manquant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• décrochage de la débroussailleuse et contact avec la lame</li> </ul>



### CONSEILS

- régler les sangles pour qu'elles soient bien appuyées sur le corps
- ajuster la sangle pectorale de manière à bien équilibrer la charge dans la partie supérieure du corps
- ajuster la plaque pectorale : doit s'appuyer sur la partie centrale de la cage thoracique et être légèrement inclinée vers la droite
- remplacer les protège-épaules
- s'assurer du bon état de la plaque et la faire changer au besoin



© CDAF asbl

- placer la plaque fémorale de façon à ce que le crochet de fixation soit environ à 10 cm plus bas que l'os de la hanche
- remplacer le crochet de fixation dès qu'on décèle un problème

## 2. ÉQUILIBRAGE

La débroussailleuse doit être équilibrée de façon à ce que la lame ne touche pas le sol, ne monte pas trop haut et ne penche ni à gauche, ni à droite.

SITUATIONS	RISQUES
plaque fémorale mal positionnée	<ul style="list-style-type: none"> <li>efforts excessifs, maux de dos provoqués par la tension excessive nécessaire pour garder la lame en position correcte, tensions musculaires provoquées par une perte de contrôle ou d'équilibre</li> </ul>
poignées mal ajustées	<ul style="list-style-type: none"> <li>tensions excessives dans le dos, les bras et les épaules</li> </ul>

### CONSEILS

- ajuster la plaque fémorale de façon à ce que la lame se place d'elle-même à l'horizontale entre 10 et 15 cm du sol
- ajuster les poignées pour que les avant-bras forment un angle d'environ 120° avec le corps
- ajuster la plaque fémorale vers l'avant ou vers l'arrière de façon à maintenir la débroussailleuse bien en face de soi
- s'assurer que la débroussailleuse est à la bonne hauteur compte tenu du type de travail effectué



## 3. DÉPLACEMENT

Le déplacement des pieds doit toujours suivre les épaules et les hanches pour diminuer le risque d'entorse lombaire.

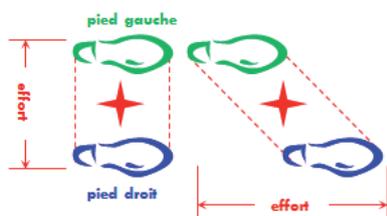
Il est important de travailler en tirant le meilleur parti possible des éléments naturels, c'est-à-dire en évitant de lutter contre ces derniers (vent, pente, inclinaison des tiges...).

### POSITION DU CORPS

Le poids du corps doit se situer au centre de la base de support. Les bras doivent être proches du corps (10 à 30°) et le dos droit



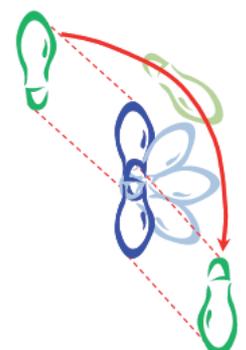
### ORIENTATION DES PIEDS



Il est également recommandé que les pieds soient orientés en direction de l'effort à effectuer.

### DÉPLACEMENT DES PIEDS

Les pieds doivent toujours suivre les épaules et les hanches. Le risque d'entorse lombaire est ainsi diminué.



6.  
T  
R  
A  
V  
A  
i  
L  
E  
N  
F  
O  
R  
Ê  
T