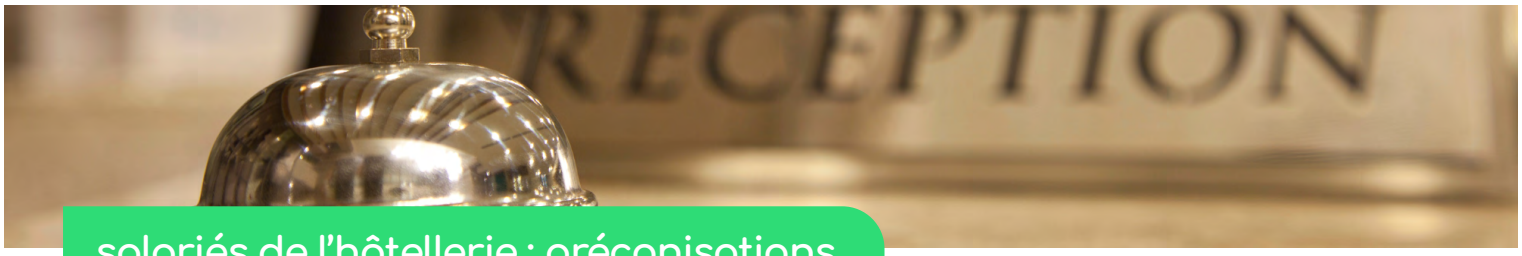
prevlink
Santé au travail



fiche conseils
Salariés

troubles musculo-squelettiques
Spéciale hôtellerie



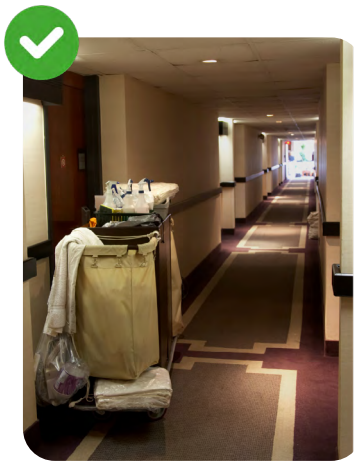
salariés de l'hôtellerie : préconisations

Déplacer le chariot

- se déplacer régulièrement (effort de déplacement)
- travailler debout

Recommandations :

- utiliser les chariots motorisés pour limiter le port de charge
- utiliser les monte-charges lorsque ceux-ci sont disponibles
- dégager les zones de passage pour faciliter les déplacements

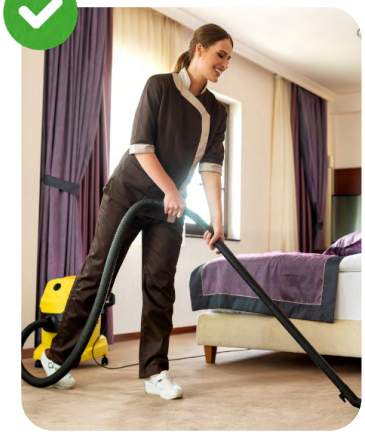


Nettoyer la chambre et la salle de bain

- nettoyer les chambres « en départ » et chambres « en recouche » : passer l'aspirateur, dépoussiérer, manipuler les poubelles et le linge
- nettoyer les salles de bains : éléments en hauteur, carrelage, paroi de douche, miroir, etc.

Recommandations :

- utiliser un **nettoyeur à vapeur** sèche et un **aspirateur léger**
- dépoussiérer et effectuer le nettoyage à l'aide de **microfibres**
- veiller à dégager les accès et zones de travail et favoriser le travail en **binôme**
- **limiter le remplissage** des sacs poubelles et des chariots de linge
- utiliser des outils avec un **manche télescopique** et inclinables pour atteindre les zones difficiles d'accès

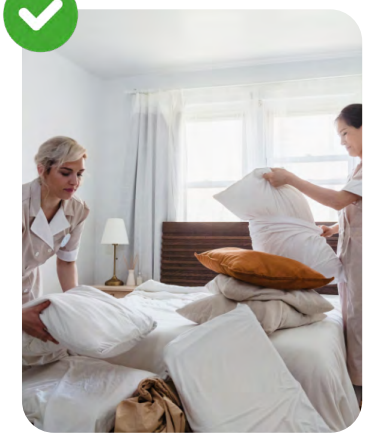


Assurer la réfection des lits

- soulever le matelas
- enfiler les couettes
- déplier les couvertures et les couvre-lits

Recommandations :

- **favoriser le travail en binôme** pour limiter les sollicitations du dos lors du changement de linge de lit
- **utiliser les outils** favorisant le changement des housses de couette **et/ou** utiliser les **systèmes de relevage automatique** de literie





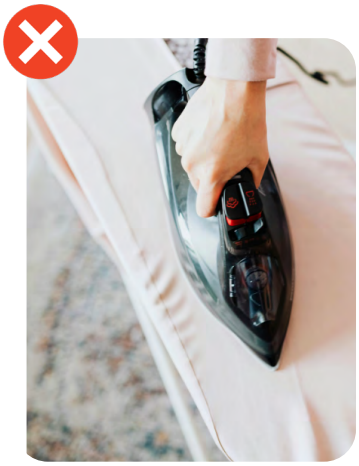
salariés de l'hôtellerie : préconisations

Entretenir le linge / lingerie

- manipuler les rolls et trier le linge
- mettre en machine et détacher si nécessaire
- repasser, défroisser et effectuer les retouches de couture

Recommandations :

- positionner **un genou au sol** plutôt qu'en flexion pour charger et décharger la machine à laver
- **régler la hauteur** de la table à repasser et utiliser une **centrale vapeur** et s'installer sur un **siège assis/debout**
- **utiliser un chariot à fond mobile** et aménager des étagères pour trier et poser le linge propre
- **aménager un poste de travail adapté aux travaux de couture** (siège réglable, lumière adaptée, etc.) et utiliser une **machine en bon état**

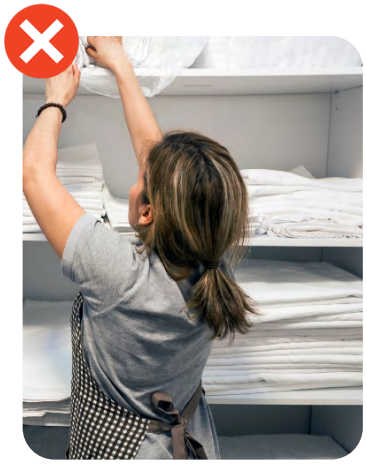


Organiser le travail en fonction des contraintes

- travailler selon des horaires atypiques, y compris les week-ends
- répondre à des exigences de qualité élevées et à la satisfaction du client
- gérer la multiplicité des tâches et s'adapter aux cadences de travail soutenues

Recommandations :

- mobiliser les **gestes et postures** adéquats
- favoriser le travail en **binôme**
- faire remonter lors des réunions les **difficultés et les dysfonctionnements** liés à l'organisation et à l'utilisation des outils (répartir au mieux la charge de travail)

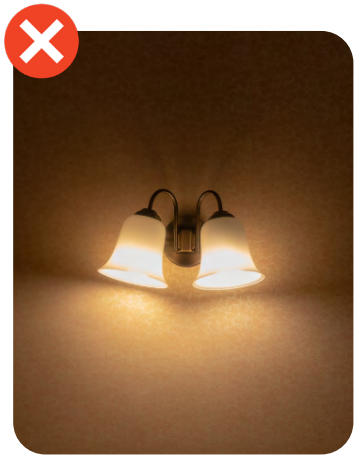


Organiser l'environnement professionnel

- stocker les produits et utiliser le local technique ainsi que la lingerie
- manipuler les outils et matériels de travail
- veiller au renouvellement de l'air et à l'éclairage
- travailler debout de manière prolongée

Recommandations :

- entreposer les produits en fonction de leur **poids et de leur fréquence d'utilisation**
- travailler avec un **éclairage adapté suffisant**
- utiliser des outils et du matériel **adaptés, en bon état**



prevlink

Santé au travail

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

©Prevlink – Toute reproduction, même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels de Prevlink – 03.25

Prevlink
80 rue de Clichy – 75009 Paris