



## Nettoyage des fenêtres

Nettoyer les fenêtres provoque souvent une posture légèrement penchée en avant, avec les bras souvent éloignés du corps. Cette posture entraîne de grands mouvements d'oscillation lors du nettoyage des fenêtres.

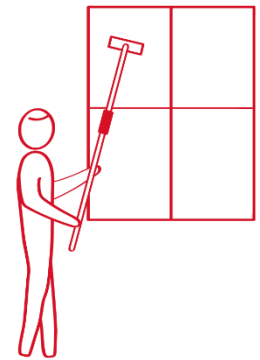
### Vérification rapide:

- As-tu le matériel approprié ? Un raclor télescopique et de bonnes microfibras ?
- Place ton seau à proximité et surélevé, assure-toi d'avoir un endroit où tu peux tout déposer à une hauteur confortable (chiffons, raclor, ...).
- Il est interdit d'utiliser un escabeau pour nettoyer les fenêtres.

### Conseils :

#### Adoptez une bonne posture de base :

- Placez les pieds dans une position écartée vers l'avant ou latéralement ;
- Déplacez-vous à partir des jambes ;
- Un manche télescopique est indispensable pour nettoyer les surfaces situées au-dessus de la hauteur des épaules.



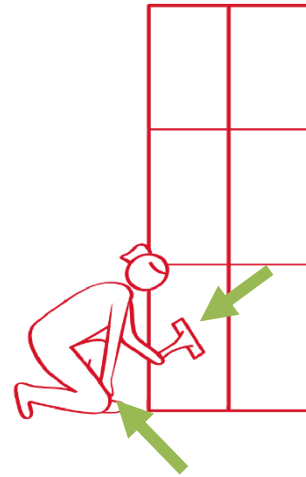
#### Dosez et déplacez vos pieds:

- Divisez de grandes surfaces en zones pour travailler directement devant le corps ;
- Alternez entre le bras droit et le bras gauche, cela répartira la charge.



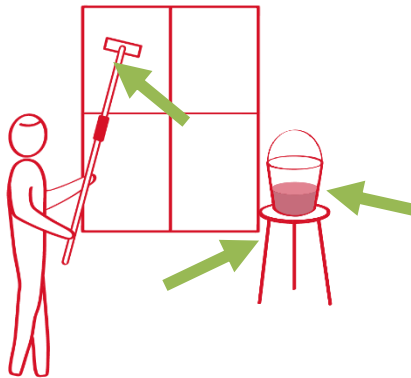
### Prenez des points d'appui :

- Utilisez des points d'appui sur la fenêtre si vous n'avez pas d'outils réglables.
- Placez votre main sur la partie non nettoyée ou sur le cadre.



### Utilisez des outils :

- Placez votre seau à une hauteur.
- Ne remplissez pas trop votre seau, préférez changer l'eau plus souvent.



### Exercices d'étirement:

#### Faites tourner les poignets :

- Faites un mouvement en forme de 8 avec les poignets.



#### Faites des rotations d'épaules :

- Tournez les épaules quelques fois vers l'arrière et vers le bas.

