



## Laver et sécher le linge

Les machines à laver et à sécher sont souvent utilisées pendant une prestation. Malheureusement, les ouvertures de ces machines sont souvent trop basses. À cet égard, nous vous donnons quelques conseils pour prendre soin de votre corps.

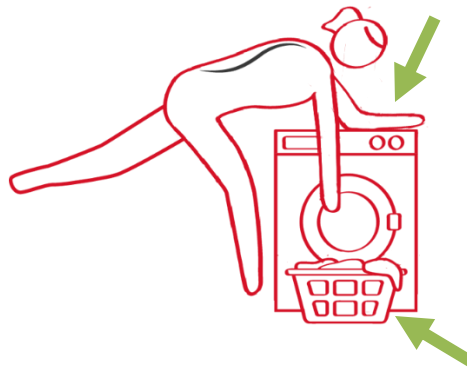
### Vérification rapide :

- Ai-je assez d'espace?
- Puis-je placer mon matériel autour de moi?
- Puis-je placer le panier à linge en hauteur quelque part?

### Conseils :

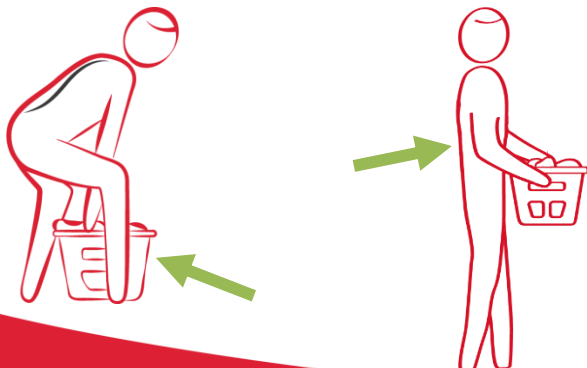
#### Utiliser la machine à laver:

- Fléchissez les jambes (vers l'avant et l'arrière).
- Utilisez une serviette roulée pour vous agenouiller si nécessaire.
- Prenez des points d'appui lorsque c'est possible.
- Peu d'espace autour de la machine à laver : Placez le panier à linge sous l'ouverture de la machine à laver. Et combinez cela avec un point d'appui sur la machine à laver en étirant une jambe vers l'arrière.



#### Panier à linge:

Écartez bien les pieds lors de la prise du panier à linge (enveloppez la charge).



## Laver à la main:

Adaptez votre hauteur de travail en fonction de la tâche:

- Dois-tu faire tremper le linge ou s'agit-il plutôt d'un lavage à la main avec frottement?
  - Cela détermine la hauteur (voir fiche 5)
  - Par exemple, lors du frottement, travaillez en dessous de la hauteur du coude.
- Placez le bassin à hauteur si nécessaire ou possible.
- Fléchissez légèrement les jambes et appuyez-vous contre l'évier si la hauteur n'est pas ajustable.



## Étendre le linge:

Étendre le linge:

- Placez le panier à linge en hauteur, par exemple sur une chaise ou une table basse.
- Notez que cela devrait se trouver de préférence en dessous de la hauteur du coude.



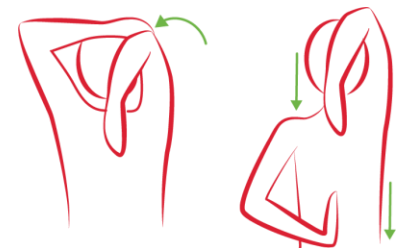
## Doser pendant le travail:

- Ne surchargez pas le panier à linge (dosez le poids).
- Alternez entre différentes tâches (dosez dans le temps).

## Exercices d'étirement

### Étirement des épaules:

- Tendez une main entre vos omoplates.
- Ajoutez un peu plus d'étirement avec votre autre main ou utilisez une serviette.



### Étirement des jambes (ischios-jambiers)

- Assis(e), étirez votre jambe et tirez vos orteils vers votre nez.
- Assurez-vous que le genou reste droit et penchez-vous vers l'avant

