

S'échauffer en 5 étapes



CONTACT

Secrétariat du service médecine préventive et conseil médical

02.38.75.66.21

medecine.preventive@cdg45.fr

ASSISTANT DE PRÉVENTION



Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45000 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - www.cdg45.fr



LES BONNES PRATIQUES

AGENTS DE LA PETITE ENFANCE



cdg 45
FONCTION PUBLIQUE
TERRITORIALE
PARTENAIRE RH

21 JOURS POUR CRÉER DES HABITUDES POSITIVES

Le chevalier servant

POUR DESCENDRE POUR ME RELEVER

Je souffle en descendant et inspire en me relevant.
Si nécessaire, je prends appui sur un meuble.

Le balancier

Je souffle en descendant et inspire en me relevant.

Plier les genoux baisser les fesses

Je me positionne près de l'objet
Je plie les genoux en me baissant
Je pose un genou au sol pour attraper l'objet
J'ajuste l'objet le plus près de moi
T'objets contre moi
Je me relève en fléchant mes cuisses et en contractant mes abdominaux et mes fessiers

Les repas



Assise au fond du siège, dos en contact avec le dossier, je me tiens droite

Mon coude est en appui sur l'accoudoir

La tête de l'enfant sur mon bras et non pas à la pliure du coude

Les jambes en appui au sol, à 90°. Si besoin, j'utilise le cale pied

Assise sur une chaise ou un tabouret.

Les jambes en appui au sol, l'angle est de 90° entre la cuisse et la jambe

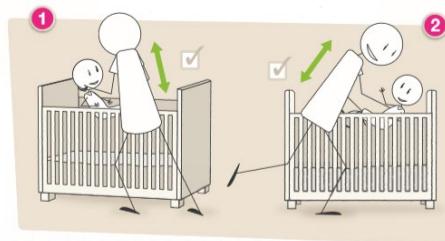
Face à l'enfant, mes jambes de part et d'autre de la chaise haute

Je me tiens droite

Mon coude ne se lève pas au-dessus du plan de l'épaule, je l'appuie sur la tablette pour soulager mon épaule

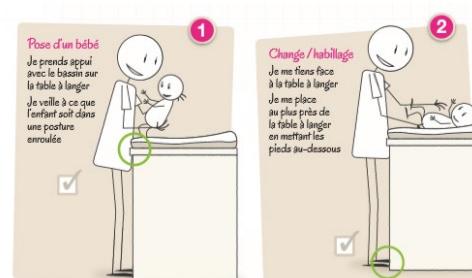


Le coucher / lever d'un bébé de son lit



Penchez-vous en avant et descendez le bébé en décollant en même temps votre pied arrière pour équilibrer le poids de l'enfant et éviter le déséquilibre

Le change



Le port des enfants

Toujours maintenir l'enfant au plus près du corps
Ne pas le porter à bout de bras

Penser à repositionner votre bassin droit quand vous le portez sur la hanche

N'oubliez pas la position du chevalier servant pour soulever un enfant



GESTES À ÉVITER LORS DU PORT DE CHARGES

Dos

