AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'active

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5 Parution : Lundi 9 décembre 2019

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Aménager son espace de vie requiert vigilance et sécurité.

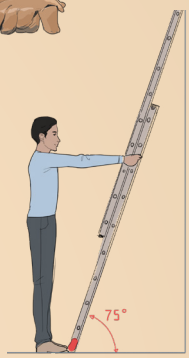
Ce n'est pas sorcier, ne jouez pas aux apprentis !"

Je bricole

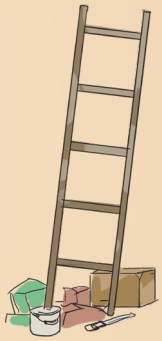
Bricoler pour aménager son environnement est source de satisfaction. Le faire en toute sécurité c'est plus prudent.

Quelques conseils.

J'utilise les bons équipements



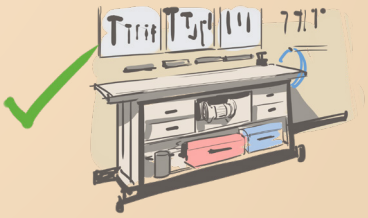
- Des gants résistants.
- Un masque pour éviter de respirer la poussière ou d'autres résidus.
- Des lunettes de protection.
- Un casque.
- Des protections auditives (*si je travaille dans le bruit*).
- Du matériel adapté et en bon état.



Stabilisez votre échelle, escabeau ou échafaudage.
Enlevez vos bijoux (*bagues, collier, montre, etc.*).

Je prends soin de mon espace de bricolage

- J'aère la pièce (*pour ne pas inhaler les vapeurs des produits toxiques*).
- Je débarrasse le sol, je range chaque chose à sa place, j'évite de laisser des fils dans le passage, etc.



© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE