



CONSEIL SCOLAIRE
CATHOLIQUE
DE DISTRICT DES
**GRANDES
RIVIÈRES**

**IL EST IMPORTANT QUE CE
COMMUNIQUÉ SOIT AFFICHÉ,
EN TOUT TEMPS AU
TABLEAU DE SANTÉ ET
SÉCURITÉ AU TRAVAIL.**

SSTCOM – novembre 2011

COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

PELLETER LA NEIGE

MAXIMISER LE PELLETAGE DE LA NEIGE



Pelleter la neige peut contribuer à améliorer votre santé et constitue un bon exercice modéré.

Choisir une pelle qui est légère mais résistante, qui est munie d'une plaque affilée mais pas trop grande et choisir une pelle selon votre grandeur car une pelle avec un manche trop court vous forcera à trop vous pencher.

Avoir un bon rythme soit environ 15 pelletées à la minute avec une pause de 2 à 3 minutes toutes les 15 minutes.

Les poids recommandés par pelletée sont les suivants:

- pelletage rapide...15 pelletées à la minute et pas plus de 7 kg (15 lb) par pelletée
- pelletage plus lent....jusqu'à 11 kg (24 lb) par pelletée



Éviter l'exagération afin de ne pas se blesser.

Document : SBCI

C:\DOCUME~1\nabraje\LOCALS~1\Temp\fcctemp\SSTCOM_nov2011.doc

SOYEZ TOUJOURS PRUDENTES ET PRUDENTS