

Spring is here!

Raking Technique

The rake should be chin height to ensure proper postures.
Keep your back straight and switch arms frequently to encourage various movements.
When moving the leaf bag, bend at the knees like you are sitting into a chair with feet on either side of the bag.
Don't bend forward at waist and hold the rake close to the body.



Gardening Technique

Squat and lift with your legs when moving large pots.
Raise garden beds up to you to avoid bending.
Use the proper tools to lessen the load on your body – wheelbarrow, benches or long handle tools.
Garden for short term periods over several days to provide rest and breaks.



Tools that can help



Le printemps est là!

Technique de ratissage

Le râteau doit être à la hauteur du menton pour garantir de bonnes postures.

Gardez le dos droit et changez fréquemment de bras pour encourager divers mouvements.

Lorsque vous déplacez le sac à feuilles, pliez les genoux comme si vous étiez assis sur une chaise avec les pieds de chaque côté du sac.

Ne vous penchez pas en avant à la taille et ne tenez pas le râteau près du corps.

Technique de jardinage

Soulevez avec vos jambes lorsque vous déplacez de grands pots.

Élevez les jardins jusqu'à vous pour éviter de vous pencher. Utilisez les outils appropriés pour réduire la charge sur votre corps - brouette, bancs ou outils à long manche.

Jardiner pour des périodes de courte durée sur plusieurs jours pour offrir du repos et des pauses.



Des outils qui peuvent aider

