

Comment pelleter la neige sans se blesser le dos

Pelleter l'hiver : l'importance de réchauffer nos muscles

Avant de commencer à pelleter, il est important de prendre quelques minutes pour réchauffer vos muscles. Allez marcher ou faites quelques étirements. N'oubliez pas de réchauffer les zones qui seront principalement sollicitées (dos, bras, jambes).



Comment s'habiller

Il faut se rappeler que si le corps a froid, vous serez tenté d'aller trop rapidement, au-delà de vos limites, ce qui augmentera les risques des blessures. Alors, il est recommandé de porter des vêtements adéquats pour la saison, pour éviter blessures et engelures.



Utiliser la bonne pelle

Comme pour toute activité physique, le matériel adéquat joue un rôle important pour éviter les blessures.

- On favorise de pousser la neige avec la pelle traineau ou le pousse-neige.
- On utilise la pelle standard pour soulever la neige.



La bonne technique

Il est important d'effectuer les bons gestes pour cette tâche, cela évitera beaucoup de blessures.

- Gardez les pieds écartés et favorisez un transfert de poids, plutôt qu'un mouvement des épaules et du dos.
- Placez vos mains sur le manche de la pelle, de la largeur des épaules.
- Forcez en pliant les genoux et en utilisant les muscles de vos cuisses, plutôt que ceux de votre dos.
- Évitez les mouvements de rotation et de torsions du tronc.
- Évitez de lancer la neige à une hauteur de plus de 4 pieds/1,3mètres.
- Défaites l'amoncellement laissé par la déneigeuse avant de commencer à le ramasser. Vous éviterez de soulever une charge plus lourde que prévue.
- Optez pour une cadence régulière Le rythme idéal est d'environ 15 pelletées par minutes, avec une charge qui varie entre 10 et 15 lbs/5kg.
- N'oubliez pas de prendre des pauses de 1 à 2 minutes, toutes les 15 minutes d'effort. Vous devriez être capable de tenir une conversation tout en pelletant sans ressentir d'essoufflement.
- Hydratez-vous régulièrement. La majorité des gens transpirent beaucoup en pelletant, mais ne ressentent pas la soif à cause du froid

