



GESTES ET POSTURES

ORGANISATION

Durée : 1 jour.

Prix : contact@mldhousekeeping.fr

Date de session : à déterminer ensemble.

Lieux : salle adaptée, mise à disposition par l'établissement – chambres en départ.

Participants : limité à 12 personnes détachées de l'activité quotidienne de l'hôtel.

OBJECTIF

Repérer les situations nuisibles pour la santé ou qui entraînent des efforts excessifs. Assurer sa propre sécurité en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche. Apprendre les gestes et postures qui assurent un maximum de sécurité physique et d'économie d'effort. Appréhender les risques et la prévention des accidents du travail.

PUBLIC

Tout le personnel d'étages (gouvernantes, valets et femmes de chambres, équipiers)

PROGRAMME

L'activité physique dans les étages.

Ramasser un objet léger ou lourd – Porter et déplacer des objets lourds - Balayage ou aspirations des sols - Porter le bac à produits de nettoyage - Faire un lit - Travailler debout devant du mobilier - Prendre un objet en hauteur - Pousser le chariot - Ranger le linge.

Les conséquences pour la santé des salariés.

L'inaptitude au travail - Les accidents du travail - Les maladies professionnelles.

Notions d'anatomie.

Les muscles et articulations – La colonne vertébrale – Les pathologies.

Gestes et mouvements adaptés.

Manutention et port de charges dans la vie professionnelle et privée.

Hygiène de vie.

Alimentation saine et équilibré - Gestion du stress et de la fatigue – Exercices réguliers.

Exercices pratiques.

Faire une chambre en utilisant les bons gestes et bonnes postures.

PEDAGOGIE

Alternance des méthodes pédagogiques : traditionnelle, différenciée, active.

Projection vidéo.

LIVRABLES

Support synthétique - Attestation de stage - Questionnaire de satisfaction.

Hébergeur de l'activité - ANABASE 180, rue Judaïque – 33000 BORDEAUX

SIRET : 514 548 957 00034 - Tva intracommunautaire : FR 38 514548957

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 33 09222 33 auprès du préfet de région Aquitaine

MDLHousekeeping - 06.62.62.61.57 - Email : contact@mldhousekeeping.fr - Site web : www.mldhousekeeping.fr