

GESTES ET POSTURES DANS LES ETAGES

Durée du stage: 7 heures.

Coût HT : nous consulter.

Participants : 4 candidats minimum - 12 candidats maximum.

Date de la session: à déterminer avec le client.

Lieu de formation : salle de formation mise à disposition par l'établissement.

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.

PROGRAMME.

Les TMS, 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 équilibrée - Gestion du stress et de la fatigue – Exercices réguliers.

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 – Nettoyage de la vitrerie - Faire un lit - Travailler debout devant du mobilier - Prendre un objet en hauteur - Pousser le chariot - Ranger le linge.

Etude et aménagement d'un poste de travail :

Mobiliser : s'accorder pour agir– Investiguer : connaître le risque, analyser les situations, identifier les facteurs de risque– Maitriser : transformer les situations de travail - Evaluer : s'assurer de l'efficacité des actions.

Exercices pratiques :

Nettoyer chambres et lieux publics en utilisant les bons gestes et bonnes postures. Proposition de méthode, réflexion et exemples concrets de mesures de prévention à mettre en œuvre.

MOYENS ET TECHNIQUES PEDAGOGIQUES.

Pour permettre aux participants de s'approprier au mieux l'ensemble des techniques et informations abordés, la méthode pédagogique sera active et orientée vers des cas concrets. Après chaque exemple et intervention, l'animateur de l'atelier veillera à souligner les points forts ainsi que des axes de progrès personnalisés et concrets. Les participants recevront les supports, tests de début et fin de formation et évaluation des connaissances. Modalités pédagogiques alternées de théorie et pratique, combinant observation et entraînement de mises en situation.

M.L.D. Housekeeping

Société par Actions Simplifiée Unipersonnelle au capital de 3.000 euros

Siège social : 44 rue des Pins Francs 33200 Bordeaux

SIRET : 838 011 914 00010 - Tva intracommunautaire : FR 36 838011914

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331118333 auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine

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