

## PROGRAMME

# GESTES ET POSTURES À TOUS LES ÉTAGES

---

### 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** : Être informé des conséquences pour la santé des salariés ; inaptitude au travail, accidents du travail, maladies professionnelles.
- ▶ **Notions d'anatomie** : Connaître muscles, articulations et pathologies liées à l'activité professionnelle.
- ▶ **Gestes et mouvements adaptés** : Savoir porter des charges dans la vie professionnelle et privée.
- ▶ **Hygiène de vie** : S'alimenter de façons saine et équilibrée – Gérer son stress et sa fatigue en faisant des 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.