

## 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, 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 – Maîtriser : 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.