



Gestes et Postures

faire le ménage en se ménageant

Les personnes faisant le ménage jouent un rôle essentiel. Elles veillent à l'entretien des locaux, effectuant ainsi un travail indispensable pour le maintien de l'hygiène.

Cependant la pénibilité des tâches qui leur sont confiées laisse des séquelles importantes et beaucoup, parmi elles, souffrent de Troubles Musculo Squelettiques se majorant avec l'âge.

OBJECTIFS

Se servir au mieux du matériel et des produits sans risque et sans fatigue inutile
Organiser le travail pour diminuer les contraintes et diversifier les mouvements et les positions
Porter dans de bonnes conditions
Réduire les risques liés à l'activité (chutes, TMS,)

PROGRAMME

EN SALLE

Chimie : doser, laisser agir pour ne pas froter

Outils à manche : travailler sa musculature, sa souplesse, son souffle et son équilibre

- Se débarrasser des salissures non adhérentes par lavage direct ou en balayage humide avec des outils adaptés et conformes (aspirateur, balai (trapèze, à franges et coco))
- Faire sa « gym d'entretien » en pratiquant la godille
- Laver avec les raclettes, les balais (rasant, faubert, espagnol, brosse...) en fonction des lieux

Manutention et déplacement d'objets : Pratiquer les principes d'économie des articulations

- Remplir, vider, porter et déplacer des seaux si besoin
- Organiser rationnellement le nettoyage pour protéger les membres supérieurs
- Faire et ranger les lits en fonction du nombre d'agents

Station debout prolongée face à un plan de travail : Trouver son aplomb

- Préparer les petits-déjeuners par exemple ou remplir un lave vaisselle

Gros nettoyage : Prendre appui, forcer judicieusement et optimiser les outils

- Lessiver les surfaces verticales (murs, vitres, chambre froide etc...) avec des outils efficaces

Prévention

- Gérer les douleurs et éviter les aggravations en choisissant ses gestes, positions, manutentions
- Porter une tenue de travail adaptée et éviter les situations à risques

SUR LE TERRAIN

Les salons et salles à manger

Surélever les chaises, Dépoussiérer, Eliminer les taches, Vider, Laver (méthodes spécifiques pour les radiateurs, les vitres et les huisseries...). Remettre en place.

Les sanitaires

Nettoyer et détartrer tous les appareils. Nettoyer et essuyer les miroirs et les autres accessoires
Nettoyer la robinetterie et la tuyauterie. Nettoyer et essuyer les carrelages muraux. Nettoyer les portes et les chambranles. Dépoussiérer les appareils d'éclairage. Récuser, rincer les sols.

Les parties communes

Dépoussiérer le mobilier et les éléments de décoration. Aspirer et enlever les taches des tapis .
Dépoussiérer au trapèze, balai à franges et balai ciseaux les sols durs et les laver. Dépoussiérer les sièges Nettoyer les pieds des sièges et des tables. Dépoussiérer les plinthes.

Les chambres

Dépoussiérer et nettoyer les tablettes intérieures des fenêtres, rainures et rebords. Enlever les toiles d'araignées. Enlever les traces de circulation et lustrer les sols. Faire les lits.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Agents d'entretien,
femmes de chambre,
aides à domicile...

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

L'approche pédagogique est fondée sur une alternance entre les apports théoriques et des mises en situation. Les procédures seront décrites en fonction des capacités physiques des personnes, de l'organisation, du matériel et des produits disponibles

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet notre base tarifaire



Vidéo de présentation

