



Gestes et Postures dans le nettoyage

OBJECTIFS

- Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés et ainsi réduire les tensions musculaires, articulaires aux postes de travail
- Se servir au mieux du matériel et des produits sans risque et sans fatigue inutile
- Réduire les risques liés à l'activité (port de charges, chutes, troubles musculo-squelettiques...)

PROGRAMME

EPARGNER LA COLONNE VERTEBRALE :

Les bases anatomiques et physiologiques
La colonne vertébrale
La respiration
Les tensions musculaires

IDENTIFIER LES GESTES CORRECTES :

Analyse des gestes
Correction des mauvais gestes
Entraînement aux gestes corrects

REDUIRE LES GESTES NUISIBLES :

Les traumatismes physiques
Etude anatomique comparative du geste
La rentabilité du geste

MISE EN PRATIQUE :

En fonction des situations rencontrées par les participants le formateur s'adaptera et puisera dans diverses situations de terrain pour expérimenter les bons gestes d'économie d'effort. Par exemple : Outils à manche : travailler sa musculature, sa souplesse, son souffle et son équilibre (aspirateur, balai (trapèze, à franges et coco) ; Manutention et déplacement d'objets : Pratiquer les principes d'économie des articulations ; Remplir, vider, porter et déplacer des seaux si besoin ; Surélever les chaises ; Station debout prolongée face à un plan de travail : Trouver son aplomb ; Les sanitaires : comment se baisser pour nettoyer et détartrer les toilettes...

DUREE

1 jour

PUBLIC

Agents d'entretien,
ASH, etc.

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Bienveillante et conviviale, notre pédagogie est basée sur un exposé théorique, des échanges, simulations, mise en situation professionnelle

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.

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-policiers, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter
sur notre site internet
le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

