Bretagne Formation Conseil

CENTRE DE FORMATION

Risques Professionnels
Management - Bureautique

GESTES ET POSTURES PERSONNEL D'ENTRETIEN

novembre 26

Objectifs :

Prévenir les risques liés aux gestes et postures du travail et les troubles musculo-squelettiques (TMS) chez le personnel d'entretien et de nettoyage.

Moyens & Méthodes :

Supports audiovisuels adaptés (vidéoprojecteur).
Alternance entre théorie et pratique
Mises en situation réelles

Pré-requis :

Ne pas présenter de contre-indication médicale à la manutention de charges
Comprendre le français

Public :

Agents d'entretien et de nettoyage

Durée :

Initiale : 1 jour
Recyclage préconisé à chaque changement de poste ou de technique.

Lieu :

Sur le site de l'entreprise, de la collectivité ou de l'établissement.

Pour une personne à mobilité réduite comme pour toute autre situation de handicap, un échange préalable permet d'étudier les adaptations possibles.

PROGRAMME

Étude préliminaire des pratiques par le formateur

Les enjeux
- Les notions de risque et de danger
- Les différences entre un accident du travail et une maladie professionnelle
- Les affections liées à la manipulation et au transport manuel
- Les affections liées au travail sédentaire
- La réglementation

Les coûts humains et financiers
- Les différentes étapes et les conséquences pour le travailleur
- Les taux d'incapacité
- Les conséquences pour l'établissement
- Les statistiques d'accidents

Les principes généraux de fonctionnement du corps humain
- Les muscles, les articulations, les tendons et leurs différentes lésions
- La colonne vertébrale et ses principales lésions
- Les principales pathologies du dos

Les facteurs aggravants
- La charge
- La posture
- La répétition
- Les contraintes psychosociales
- Les contraintes organisationnelles

Gestes et postures à adopter et à éviter
- Préparer une manutention
- Ramasser un objet au sol
- Attitude au poste de travail (station debout, courbée)
- Utilisation du matériel de nettoyage dans différentes configurations
- Manipulation du mobilier et de charges inertes lors du nettoyage
- Transport et utilisation du matériel

Analyse des postes de travail
- Mise en pratique des acquis théoriques sur chaque poste de travail

Exercices d'étirement et de souplesse
- Exercices d'étirement à faire au poste de travail
- Exercices de souplesse à faire chez soi

Quiz de validation des acquis et de la pratique.
Validation : attestation de fin de formation remise à chaque participant.

Le support de formation pourra être délivré en version papier ou en version dématérialisée.