



Gestes et posture pour le personnel d'entretien

Description

Contexte et enjeux

Le personnel d'entretien est particulièrement exposé aux risques liés aux manutentions manuelles, dont les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Cette formation suit les préconisations de L'INRS et apporte le maximum de techniques aux stagiaires afin qu'ils puissent limiter les TMS dans leurs activités quotidiennes.

Prérequis

Personnel d'entretien

Objectifs

- Prévenir et réduire les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.
- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques au personnel d'entretien pour accomplir en sécurité les gestes de manutention et d'entretien des locaux.
- Appliquer les principes d'ergonomie et d'économie d'effort (techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents).
- Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail.
- Éviter les TMS et intégrer les préconisations de l'INRS.

Contenus

- Introduction aux risques liés aux situations de travail

- Analyse des accidents de travail et maladies professionnelles liés aux manutentions manuelles
- Éléments de réglementation en gestes et postures
- Notions d'anatomie et de physiologie rachidienne
- Physiopathologie rachidienne et risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaire)
- Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail
- Analyse des attitudes au poste de travail et ergonomie
- Techniques gestuelles / ergomotricité
- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes
- Exercices physiques, échauffements articulaire et musculaire, étirements
- Pratique gestuelle au poste de travail (station debout, station courbée)
- Utilisation du matériel de nettoyage
- Manipulation du mobilier, des charges lourdes

Modalités pédagogiques

- Mise en situation des participants
- Etudes de cas pratiques
- Techniques gestuelles en situation avec charges diverses (seaux, cartons, sacs, bidons...)
- Exercices d'applications au poste de travail

Durée

7 heures, le 25 Octobre

Participants

14 maximum

Inscription

Espace Formation AKTO : <https://espaceformation.akto.fr/fiche-formation/181650/1>

Générer cette fiche en PDF :

Category

- Salariés OGEC

Tags

- hygiène
- ISFECNormandie
- OGEC
- personnel entretien
- règles
- TMS