

Sécuriser les gestes et postures de travail

Objectifs pédagogiques

- Repérer les situations nuisibles pour la santé ou qui entraînent des efforts nuisibles ou 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 dorsolombaires et la prévention des accidents du travail.

Contenu du programme

1) Appréciation du poste de travail

- Ergonomie et prévention
- Le niveau physiologique, le niveau des automatismes, le niveau cognitif, le niveau émotionnel

2) Le schéma corporel

- Connaissance de notre dos
- Les efforts de en position debout et l'effort des bras
- Récupération en position couchée
- Le vieillissement du disque intervertébral : les différents types de douleur et la pratique

3) Principes généraux de manutention

- Faire un lit
- Nettoyer, dépoussiérer, ranger
- Travail au sol, comme nettoyer un WC
- Se lever d'une chaise
- Ramasser un objet au sol
- Attraper un objet au-dessus de sa tête
- Enlever et mettre des chaussures
- Quelques exercices pour assouplir le dos et allonger les muscles postérieurs.

Méthodes pédagogiques

- Exercices d'application
- Films de l'INRS
- Remise d'un support de cours

1 jour (7 heures)

Lieu du prochain stage:

ASFOREST
4 rue de Gramont
75002 Paris

Public Concerné:

Femmes de chambre, Gouvernantes, Équipiers et Lingères

Pour les formations en Intra:

Nous consulter

01 42 96 09 27

