GERFI+
L'expérience de la différence, notre plus.

Tel : 05 46 50 64 63
E-mail : contact@gerfiplus.fr

Ref. SG104

Gestes et postures des métiers de l'entretien : connaître, comprendre et prévenir les situations à risques

OBJECTIFS

▶ Identifier, comprendre et prévenir les situations à risque de Troubles Musculo Squelettiques pour les professionnels des métiers de l'entretien dans l'exercice de leurs fonctions.
▶ Mettre en place des techniques de préparation et de récupération physiques ajustées au ressenti personnel et adaptées aux sollicitations corporelles quotidiennes de chacun.
▶ Savoir organiser la mise en œuvre de son travail dans les meilleures conditions d'efficacité, de confort et de sécurité.

PROGRAMME

▶ Notions d'anatomie et identification des situations à risque de TMS
- physiologie de l'appareil locomoteur
- pathologies liées aux contraintes physiques et conséquences des affections de l'appareil locomoteur

▶ Sollicitations corporelles spécifiques aux métiers de l'entretien (travaux de nettoyage, maintenance…)
- évaluation des facteurs de risques par auto-bilan individuel des participants
- mises en évidence des positions corporelles à risque (exercices)
- prise de conscience des mauvaises positions lors des efforts liés au travail

▶ Amélioration du confort et de la sécurité au travail : postures et mouvements préventifs pour une économie de l'effort
- exercices de port de charges, de déplacement de mobilier…
- exercices de simulations selon les postes de travail : les stations debout, fléchie, avec ou sans matériel de nettoyage…
- procédures et gestes de métiers à mettre en œuvre en situation de travail
  . vers l'acquisition des réflexes d'une gestuelle optimale et l'abandon des gestes/position à éviter
- techniques/ exercices de récupération physique ajustés aux besoins individuels des participants et appréhension de la douleur
  . expérimentation de différents mouvements, méthodes et supports

▶ Promotion d'une démarche institutionnelle globale de prévention et santé au travail

Implication personnelle de stagiaires lors des exercices pratiques de mises en situation

Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupe
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Tous personnels des services généraux

Animation : Masseur Kinésithérapeute, formateur en santé au travail

Nombre de participants : 12 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 2 jours, soit 14 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
La Rochelle (17)	Du 04/04/2022 au 05/04/2022	800 €