



GESTES ET POSTURES

APPRENDRE À MAÎTRISER SES GESTES

Public : Les lombalgies (mal de dos, sciatiques) font partie des maladies professionnelles reconnues les plus courantes et souvent liées au travail. De nombreux métiers sont concernés par les lombalgies et les facteurs de risque sont présents dans la majorité des situations de travail : les femmes de chambre dans le nettoyage des salles de bains, manutention de couettes lourdes, les serveurs dans la manutention et le service, le personnel de cuisine, etc...

LIMITER LES RISQUES POUR LA SANTÉ

À L'ISSUE DE CETTE FORMATION, les participants seront capables de :

- Appliquer les techniques de manutention manuelle pour se protéger.
- Appliquer les principes d'économie d'effort.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES :

Selon l'article R.4541-8 du code du travail, «l'employeur dont l'activité des travailleurs comporte des manutentions manuelles, doit faire bénéficier à ces salariés d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations manuelles.»

MARC BUHAGIAR
Formateur

Pourquoi faire une formation Gestes et Postures?

Il vaut mieux Prévenir que guérir, ce célèbre adage a tout son sens dans le cas du mal de dos.

Un tiers des accidents dans les métiers de l'hôtellerie-restauration provient des manipulations manuelles et des manutentions. Les TMS (Troubles MusculoSquelettiques) sont la première cause d'absentéisme chez les femmes de chambre. La formation gestes et postures doit être prise comme un outil de prévention dans l'entreprise, elle vous amènera à faire une analyse de votre poste de travail en soulignant les gestes à risques. Elle permettra de prévenir des risques TMS au maximum en montrant les bons gestes.

Un petit conseil après le travail reposez votre dos en vous mettant en position allongée: Le mal de dos va diminuer car vous n'avez plus que 25 kg sur vos disques.

1
JOUR

- ▶ INTER ENTREPRISES
- ▶ 8 À 12 PARTICIPANTS

Sensibilisation

- ▶ Statistique
- ▶ Législation en vigueur
- ▶ Activités mises en cause
- ▶ Causes susceptibles d'entraîner l'accident
- ▶ Risques et dommages corporels observés
- ▶ Incidences humaines, sociales et économiques de l'accident
- ▶ Moyens de protection individuelle
- ▶ Anatomie élémentaire

Exercices pratiques

- ▶ Techniques gestuelles
- ▶ Acquisitions des bons réflexes
- ▶ Manoeuvre de caisses à poignées
- ▶ Situation réelle sur poste de travail
- ▶ Manutentions autres, seul ou en groupe
- ▶ Correction des positions

Divers

- ▶ Elevation d'une charge en hauteur
- ▶ Hauteurs de plan de travail
- ▶ Rythme de l'effort
- ▶ Affections peri-articulaires
- ▶ Gestes de la vie courante

VALIDATION DE LA FORMATION:

Evaluation des connaissances en fin de stage. Remise d'une attestation de formation Gestes et Postures.

MOYENS PÉDAGOGIQUES:

Supports audiovisuels, animation de groupe, film et vidéo, remise de documents, exercices pratiques.

INTERVENANTS:

Spécialisés en ergonomie.