



FORMATION PROFESSIONNELLE

GESTES ET POSTURES EN ACTIVITE DE SERVICES

PUBLIC

- Agent de propreté, chef d'équipe, agent de maîtrise

PRE REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

Permettre aux stagiaires :

- De comprendre et identifier l'incidence des gestes et des postures inappropriés au travail
- De maîtriser les bonnes gestuelles et postures dans les travaux de nettoyage
- De prévenir l'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S),
- D'intégrer l'ergonomie à titre préventif dans leurs pratiques professionnelles et domestiques

CONTENU

Notions d'anatomie

- Le squelette
- Les muscles et la musculature
- La colonne vertébrale et son rôle
- La respiration

Le poste de travail

- Étude des différents postes de travail
- L'organisation de la zone de travail
- Détection des améliorations nécessaires ou utiles

La prévention

- Les équipements de protection individuelle
- Les manutentions
- Le port de charges (prise, équilibre)
- Economie de l'effort et du rythme cardiaque
- Préserver sa santé au quotidien avec les bons gestes et les bonnes postures

Travaux pratiques

- Manutentions diverses avec les matériels de l'entreprise

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Exposés et cours théoriques
- Projection ppt
- Démonstrations et exercices pratiques
- A la fin du stage, une documentation technique est remise aux participants

DUREE

- 1 jour/ 7 heures

VALIDATION

- Exercices pratiques
- Délivrance d'une attestation de stage
- Soumission d'un questionnaire confidentiel d'évaluation

HYFORM

l'Ouratory
66500 Los Masos
SIRET : 326 441 763 00041

www.hyform.com
Code NAF : 804C

tél. : 04 68 96 40 92
fax : 04 68 96 40 92
info@hyform.com

N° DECLARATION EXISTENCE : 91 66 00602 66