

Gestes et postures dans l'habitat

GT16

Durée : 1 jour

10 participants max

Public
Equipe de proximité

Prérequis
Manipulation quotidienne de charges plus ou moins lourdes

Objectifs de la formation

- 1 Sensibiliser sur les enjeux de la prévention des risques professionnels
- 2 Adopter les bons gestes et postures pour réduire la pénibilité

Programme de formation

1-Introduction

- Les enjeux de la prévention des risques professionnels
- Quelques chiffres sur les accidents de travail
- Les facteurs déterminant la posture dans l'activité de travail
- Le code du travail, la réglementation

2- Les risques

- Identification des accidents de travail et des maladies professionnelles liés aux métiers

3- Notions d'anatomie

- Le squelette : articulations, ligaments, tendons, muscles
- Les pathologies courantes : arthrose, arthrite, ostéoporose, syndrome du canal carpien
- Les pathologies dues à des accidents : fracture, luxation, entorse

4- Le rachis

- La colonne vertébrale, la moelle épinière, le disque intervertébral
- Les déformations du rachis : scoliose, cyphose dorsale, lordose lombaire
- Les pathologies dues à des accidents : lumbago aigu, sciatique, hernie discale, tassement discal

5- Ergonomie et organisation

- Principales postures de la vie quotidienne privée et professionnelle : les mauvais gestes et mauvaises habitudes, les actions correctives
- Modes opératoires des principales postures dans la réalisation des prestations
- Contraintes des différentes prestations (y compris poste de travail au bureau)
- Analyse et solutions possibles

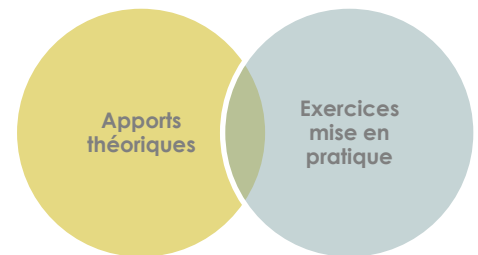
6- Application pratique

Démonstration puis analyse des gestes et postures de chaque participant et éventuelles actions correctives

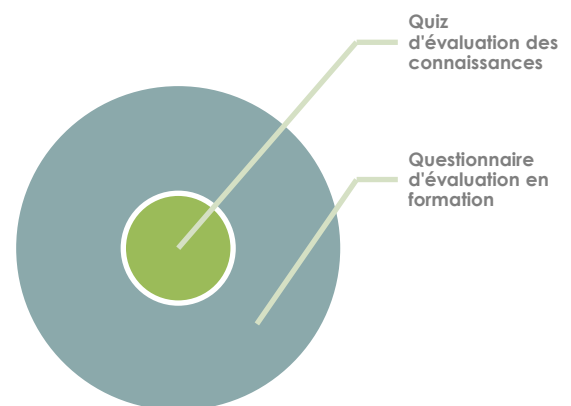
- Ramasser objet, déchets, poussière au sol (avec ou sans matériel)
- Porter et déplacer un objet lourd
- Porter et déplacer seaux et matériel de lavage : cheminement plat, escaliers
- Balayer, laver des surfaces (sols, escaliers...) : balayage humide, lavage au balai espagnol, lavage à plat
- Lavage de vitrerie accessible et haute : utilisation du matériel, manipulation de la perche, ou utilisation de l'escabeau
- Manipulation et déplacement des conteneurs, positionnement pour les laver, mode opératoire et utilisation du matériel : cheminement plat ou rampe (pente)
- Déplacement des encombrants
- En salle : les positions sur le poste de travail (bureau, ordinateur, téléphone, permanence accueil...)



Pédagogie



Evaluation



Les programmes de formation peuvent être adaptés aux besoins & aux spécificités de chaque client.