SECOURISME

Prévention et Secours Civiques PSC1

Sauveteur Secouriste du Travail SST

Initiation aux Premiers Secours et à l'utilisation d'un Défibrillateur

Urgences Petite Enfance

INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs

Evacuation Guide et Serre File

Equipier Première Intervention Incendie

HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 H0V Exécutant

B0 H0 H0V Chargé de Chantier

BS BE Interventions Simples

B1V BR B2V BC BE Essais Mesure Vérification

H1V H2V HC HE Haute Tension

RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique PRAP Industrie / Bureau / Commerce Sanitaire & Social Petite Enfance

Gestes & Postures Conduite / Industrie / Manutention Petite Enfance PMR Personnes à Mobilité Réduite Personnel d'Entretien

GESTION DES DECHETS

Déchets d'Activité de Soins DASRI

Déchets Ménagers & Assimilés DMA

HYGIENE ALIMENTAIRE

Méthode HACCP

Hygiène Alimentaire en Restauration

Plan de Maîtrise Sanitaire PMS

HYGIENE DES SURFACES

Bio Nettoyage en Milieu Médical

Nettoyage en EHPAD

Nettoyage des Grandes Surfaces

Nettoyage des Parties Communes

Entretien des Résidences

Organiser un Chantier

Entretien Remise en Etat des Sols

Mono Brosse - Auto Laveuse

Matériels & Produits

DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation

Evaluation des Risques

Vérification et Mise à Jour

FORMATION

GESTES ET POSTURES

Personnels d'Entretien



Public concerné :

La formation gestes et postures personnels d'entretien, s'adresse à tous salariés ; personnels de ménage, techniciens de surface, femmes de chambres…

Objectifs de la formation :

Prévenir et réduire les risques d'apparition d'accidents du travail et de maladies professionnelles spécifiques aux métiers des personnels d'entretien

Appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise

Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes

Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

Mettre en pratique des exercices physiques de prévention active des troubles musculo squelettiques (TMS).

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Programme :

- **Diagnostic**

Etude des facteurs de risque et pathologies du travail

- **Maîtriser les notions de base de l'ergonomie**

Intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail

Anatomie, physiologie, biomécanique

Les différentes pathologies

- **Vieillissement et usures physiques**
- **Les obligations légales**
- **Pratique expérimentale avec objets pédagogiques, manutentions seul et à 2**
- **Pratique gestuelle au poste de travail (station debout, station courbée)**

- utilisation du matériel de nettoyage

- manipulation du mobilier et de charges inertes lors du nettoyage

- **Exercices physiques et étirements au bureau**

Comprendre l'intérêt et appliquer les échauffements (articulaire et musculaire) et des étirements dans la prévention des risques et des douleurs liées au travail assis

- **Evaluation de la formation**

Le stagiaire est capable de mettre en pratique les principes d'économie d'effort, d'améliorer sa position au quotidien et de diminuer les risques de pathologies liés à son poste de travail.

Moyens et Méthodes pédagogiques :

Diaporama et Film(s)

Mannequin

Utilisation de charges diverses (seaux, cartons, sacs, caisses, bouteilles de gaz, bidons)

Utilisation du matériel de nettoyage

Mise en situation des participants

Situations à résolution de problèmes

Intervenant : Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.

Durée : 1 journée pour un groupe de 4 à 12 participants.

Evaluation et sanction de la formation :

Evaluation continue formative (présence, apprentissage, participation active et test de fin de formation).

Feuille de présence et évaluation de la formation par les stagiaires sont transmises à l'entreprise.

Une attestation nominative de formation est délivrée à chaque participant ayant participé activement à l'ensemble du stage.

www.cfpsi.fr