



SMV

Formation Audit Conseil

PREVENTION - SECURITE

GESTES ET POSTURES POUR LE PERSONNEL DE NETTOYAGE

DUREE :

1 jour

PUBLIC :

Personnel d'entretien,
agent de surface

PREREQUIS :

Aucun

MOYENS

PEDAGOGIQUES :

Alternance d'apports
théoriques et pratiques
illustrés d'exercices de
manutention et de port
de charges.

Moyens humains :
formateur expert dans
le domaine

NOTRE PLUS

SMV ACADEMY :

Notre formateur vous
accompagne avant,
pendant et après la
formation.

INTRODUCTION

- ▶ Réglementation et quelques chiffres statistiques
- ▶ Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles

SCHEMA CORPOREL

- ▶ Notions d'anatomie et de physiologie
- ▶ Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
- ▶ Apprentissage du verrouillage lombaire
- ▶ Apprentissage des postures invariantes

SITUATION DE PORT DE CHARGES

- ▶ Techniques gestuelles
- ▶ Principes d'économie d'effort
- ▶ Principes de sécurité physique
- ▶ Analyse des attitudes au poste de travail
- ▶ Ergonomie
- ▶ Techniques spécifiques au personnel d'entretien
- ▶ Utilisation du matériel
- ▶ Utilisation d'un balai
- ▶ Utilisation d'un aspirateur
- ▶ Gestes et postures liés à la manipulation du matériel de nettoyage
- ▶ Stations : courbée et debout
- ▶ Le nettoyage des parties communes
- ▶ Manipulation des charges lourdes
- ▶ Le nettoyage des sanitaires
- ▶ Mise en place d'un plan de traitement
- ▶ Analyse du poste de travail
- ▶ Propositions d'aménagements et de conseils
- ▶ Les gestes à éviter

QUELQUES EXERCICES

- ▶ Exercices d'entretien du rachis
- ▶ Exercices d'assouplissement, d'étirement et de détente

• Evaluation de fin de formation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Améliorer les conditions de travail
 - Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques au personnel d'entretien
 - Diminuer les risques d'accidents et de maladies
- Participer à l'amélioration des conditions du travail

V1. 22/09/2021