HM FORMATION

Programme de formation

GESTES ET POSTURES

ASQH et Personnel d'entretien

Durée : 7h

Modalité de la formation : Présentiel

Public : ASQH (Agents des Services Hospitaliers Qualifiés), Personnels d'entretien, personnels de ménage, techniciens de surface, femmes de chambre

Objectifs :

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques au personnel d'entretien
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail
- Eviter les TMS et sensibiliser ses collaborateurs à ces risques

Pré-requis : Aucun

Modalités techniques, pédagogique et d'encadrement :

Salle équipée avec video-projecteur (ou TV) et paperboard. Connexion WIFI.
En cas de formation intra-entreprise, les moyens techniques décrits ci-dessus doivent représenter une référence idéale.

Interaction permanente entre les participants et le formateur
Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
Exercices d'applications sur poste
Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entrainer les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

Modalités d'évaluation des connaissances ou d'appréciation des résultats de l'action de formation :
Evaluations pratiques avec un QCM complété par un auto-evaluation des acquis en fin de formation.

Modalité d'évaluation de l'appréciation des participants : Questionnaire d'appréciation à chaud à l'issue de la formation. Et à froid plusieurs mois après la formation pour s'assurer de l'ancrage des acquis et du transfert de compétences en situation professionnelle.

Modalité de suivi de l'action de formation : Feuille d'émargement co-signée par demi-journée ou séance de formation.

HM FORMATION

Détail du contenu de formation :

Introduction aux risques liés au accident de travail

- Analyse des accidents de travail liés aux **manutentions manuelles**
- Retour sur la réglementation en **gestes et postures**

Application du programme de formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Apprentissage des 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

- Maîtriser les techniques gestuelles de préservation corporelle
    - Principes d'économie d'effort
    - Principes de sécurité physique

- Analyse des attitudes au poste de travail et ergonomie

Maîtriser les techniques spécifiques au personnel d'entretien

- Retour sur l'utilisation du matériel du **personnel d'entretien**
    - Utilisation d'un balai ou d'un aspirateur
    - Appréhender les **gestes et postures** liés à la manipulation du matériel de nettoyage : Stations courbée et debout

- Assurer le nettoyage des parties communes
    - Manipulation du mobilier
    - Manipulation des charges lourdes

- Le nettoyage des sanitaires

Mise en place d'un plan de traitement de prévention des risques de troubles musculosquelettiques (TMS)

- Analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Mise au point sur les gestes à éviter

Sanction de la formation : Attestation de formation (L.6353-1 du Code du travail)