

## Gestes et postures pour le personnel d'entretien

<https://www.estim-formation.com/formation-formation-gestes-et-postures-pour-personnel-d-entretien>

### Objectifs de la formation

- Eviter les douleurs et blessures pour le personnel d'entretien
- Maîtriser les gestes et postures lors des travaux de nettoyage manuel ou mécanisé
- Réduire le risque de Troubles Musculo-Squelettiques et les maladies professionnelles

### Programme pédagogique

Que sont les troubles musculosquelettiques (ou TMS)

- Les risques professionnels pour le personnel d'entretien
- Principes généraux de prévention
- Blessures et douleurs liées aux mauvaises postures

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Les risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
- Comprendre le verrouillage lombaire
- Comprendre les postures invariantes

Apprécier les techniques gestuelles de bien-être corporel

- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique

Les techniques spécifiques au personnel d'entretien et de nettoyage

- Savoir adopter les postures spécifiques (à genoux, debout, en équilibre, etc.)
- Maîtriser le port des charges lourdes et/ou encombrantes (Sacs poubelle pleins, mobilier, autolaveuse ou monobrosse...)
- Maîtriser la manipulation du matériel à main (balai, chariot de nettoyage...)

Mise en situation sur les tâches quotidiennes

- Analyse sur le poste de travail et le matériel employé
- Propositions et conseils
- Les gestes à éviter / les habitudes à corriger

### Prérequis et public cible

#### Prérequis de formation :

Aucun pré-requis pour la formation aux gestes et postures pour personnel de nettoyage et d'entretien

#### Public concerné :

Personnel d'entretien

Responsable / Accadrant d'équipe nettoyage

Responsable santé et sécurité

### Modalité d'évaluation pédagogique

#### Méthodes d'apprentissage :

- Apports théorique
- Mise en situation
- Exercices pratiques

### **Evaluation des compétences acquises par les stagiaires :**

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissance permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.