

GESTES ET POSTURES - P.R.A.P PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Objectifs :

Adopter les bonnes postures et les bons gestes professionnels pour éviter les pathologies physiques.

- Améliorer son efficacité et sa sécurité
- Sensibilisation aux risques pour une meilleure prévention
- Mieux connaître ses capacités physiques

Personnes concernées :

Le personnel de l'hôtellerie dont les fonctions impliquent des tâches physiques, de la manutention de charges: personnel d'étages et d'entretien, femmes de chambre, valets, personnel de réception, bagagistes

Pré requis :

Aucun

Méthode Pédagogique :

Active et participative, basée sur un apport théorique avec l'étude de cas concrets et l'analyse de situations rencontrées par les participants dans leur cadre de travail. Exercices pratiques en réel. Démonstrations

Évaluation :

Exercices pratiques Questionnaire. Remise d'une attestation de stage

Programme :

Fondée sur l'alternance de théorie et de pratique, cette formation se déroulera idéalement au sein de votre établissement.

Le stage consiste en 2 modules :

Module 1 : 1ère demi-journée

Présentation :

- Accidents du travail : les différents types d'accidents
- Prévention des accidents du travail
- La législation en vigueur

Le corps, les mauvais gestes, les pathologies :

- Notions d'anatomie : le squelette, le dos, la colonne vertébrale
- Fonction des membres inférieurs et supérieurs
- Les mauvaises postures, la fatigue, les gestes répétitifs
- Les accidents
- Les facteurs aggravants
- Cerner ses capacités physiques individuelles

Les bons gestes professionnels et postures :

- Les principes de sécurité physique et de prévention
- L'économie d'effort
- La gestuelle de protection. Sécuriser sa colonne vertébrale
- Gestes professionnels au poste de travail : démonstration, exécution, observation, correction ex : porter une charge, faire un lit, passer l'aspirateur etc.

Module 2 : deuxième demi-journée (15 jours après le module 1)

Suivi des participants en situation de travail

- Vérification des acquis et de leur mise en pratique
- Questions / réponses
- Progression et points à améliorer

Durée : 1 jour
7 heures