

## **GESTES ET POSTURES ORGANISATION**

### **OBJECTIFS**

- Prévenir les risques corporels
- Adopter les bons gestes au travail

### **PUBLIC**

- Tout public

### **PROGRAMMES**

#### **➤ Notion d'anatomie**

- Le squelette
- Les muscles et la musculature
- La colonne vertébrale et son rôle
- La respiration
- Economie de l'effort et du rythme cardiaque
- Les équipements de protection individuelle
- Préserver sa santé au quotidien avec les bons gestes et les bonnes postures

**Intervenant** : kinésithérapeute professionnel dans une salle de l'hôtel

#### **➤ Le poste de travail**

- Étude des différents postes de travail
- L'organisation de la zone de travail
- Détection des améliorations nécessaires ou utiles
- Le port de charges (prise, équilibre)
- Manutentions diverses avec le matériel de l'établissement (chariot, aspirateur...)

**Intervenant** : gouvernante générale confirmée dans une chambre

## **GESTES ET POSTURES ORGANISATION**

### **DEROULEMENT ET METHODES PEDAGOGIQUES**

- Nombre de participants entre 5 et 6 personnes
- Une mise au point sur les acquis est établie en fin de journée en présence du personnel formé, ainsi que du représentant de l'hôtel
- Livret remis à chaque participant à la fin du stage : il rappelle les règles d'ergonomie et les gestes et postures
- Exposés et cours théoriques
- Projection DVD
- Démonstrations et exercices pratiques
- Délivrance d'une attestation de stage

**DUREE:** 2 jours

05/04/2016