



Adopter les bons gestes et postures pour prévenir les TMS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de cette formation, vous saurez réduire les risques liés à l'activité physique, adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes. Vous serez en mesure de vous servir du matériel dans les meilleures conditions possibles.

CONTENU DU PROGRAMME :

1. L'activité physique en hôtellerie restauration

- Ramasser un objet léger ou lourd et attraper un objet en hauteur
- Porter et déplacer des objets lourds
- Balayer, laver et aspirer les sols
- Porter le bac à produits de nettoyage et pousser un chariot
- Faire un lit et ranger le linge
- Travailler debout devant un plan de travail, nettoyer et dépeussier

2. Les conséquences pour la santé des salariés

- L'inaptitude au travail
- Les accidents du travail
- Les maladies professionnelles

3. Les conséquences pour l'entreprise

- L'absentéisme
- Les répercussions financières

4. Le schéma corporel

- La connaissance de notre dos
- Les efforts en position debout et l'effort des bras
- Le vieillissement du disque intervertébral : les différents types de douleur
- Les troubles musculo squelettiques (TMS)

5. Les principes de prévention appliqués à la situation de travail

MODALITES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES :

- Utilisation par le formateur de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives ou actives (tests, mise en situation, jeux de rôle...)
- permettant d'acquérir ou actualiser ses connaissances/ compétences.
- Réalisation d'un quizz /QCM d'évaluation finale des connaissances
- Remise d'une fiche individuelle d'appréciation de la formation
- Remise au stagiaire du diaporama d'animation utilisé par le formateur

HÔTELS / RESTAURANTS / CAFÉS / TRAITEURS

Durée & Tarif HT
1 Jour – 7h Tarif à définir
Entreprise
Public concerné
Toute personne amenée à travailler dans un hôtel restaurant
Pré requis
Compréhension du Français test de positionnement initial
Modalités d'encadrement
Formation en présentiel Formateur qualifié OPQF Coordinateur sécurité
Lieu
Asforest ou en entreprise
Dates
Dates à définir

