

# GESTES ET POSTURES – NETTOYAGE



## Objectif

A l'issue de cette formation, votre salarié saura diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités physiques et saura maîtriser les techniques de nettoyage



## Prérequis

**Oral** : Comprendre des consignes simples et communiquer de façon très simple

**Ecrit** : Aucun

**Physique** : Ne pas avoir de contre-indication de port de charge

**Equipements** : Se présenter en formation avec ses EPI habituels (chaussures de sécurité, gants, etc) pour les exercices pratiques



**Durée** : 7 heures

### Dates :

- 1 ère session : 1 juin
- 2 ème session : 18 octobre

### Horaires :

- 9h-12h30
- 13h30-17h

### Effectif :

- 4-12 personnes

### Organisme de formation:

La Croix Rouge

### Lieu :

120 Avenue Gaston ROUSSEL  
93 230, Romainville

## PROGRAMME

Connaître les risques liés aux gestes et postures spécifiques des métiers du nettoyage

Repérer, dans son poste de travail, les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques (TMS)

Connaître et adapter les techniques préconisées en matière de sécurité physique et d'économie d'effort, afin de se protéger

Connaître les différents matériels de manutentions mécaniques utilisés par les professionnels du nettoyage

Proposer des pistes d'amélioration, dans les domaines organisationnels, techniques et humains