

## Recyclage manutention



*Une bonne piqûre de rappel permettra d'éviter les troubles musculo-squelettiques, dont les maux de dos, résultants (entre autres) de la manutention de charges, des gestes répétitifs ou des postures inadaptées.*

*La participation à ce recyclage nécessite d'avoir participé à une journée de formation sur le sujet.*

### Public cible :

- Personnel travaillant en institution de soins/en institut pour personnes en situation de handicap : infirmiers, aides-soignants, paramédicaux, personnel d'entretien, d'hôtellerie, ainsi que les travailleurs du secteur des soins à domicile (aides-familiales, garde-malades, ...).

### Objectifs :

- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Adopter des gestes adéquats lors des mobilisations et transferts de résidents et/ou de mobilisations et utilisations de chariots et port de charges (selon le public cible)

### Contenu :

- Actualisation de certaines notions dans un but d'aménagement ergonomique de postes de travail correspondant aux réalités professionnelles des participants
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort avec éducation gestuelle spécifique.
- Rappel des postures clés de la manutention
- Exercices de relâchement (stretching)

### Méthodologie :

- Apport théorique accompagné d'un ensemble de simulations pratiques permettant aux participants de se réapproprier les notions de base à respecter lors de déplacements d'objets, de chargements, de déchargements, de changements de position, ...

### En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants