**Жесты и позы на рабочем месте**

|  |
| --- |
| Цели:  В конце сессии, участники должны:   * Знать риски, связанные с «жестами и позами», присущими их рабочему месту * Знать, как и применять. * Уметь определить ситуацию обращения с грузом, которая требует использования специального оборудования, и использовать его при необходимости. |

**Эта сессия должна быть сформирована на месте. Для этого в Вашем распоряжении имеется два варианта:**

* **существует местный (или в отделении) курс обучения, который отвечает данным целям. В этом случае, такой курс обучения можно использовать вместо данного модуля.**
* **в противном случае, нужно будет сформировать свой собственный курс обучения согласно предложениям, представленным ниже.**

**Настоящий документ содержит предложения по содержанию и педагогическим методам, обеспечивающим достижение целей данного модуля.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ключевые элементы | Поддержка/действия |
| Риски, связанные с жестами и позами, являются, в основном рисками опорно-двигательного аппарата (поясничная усталость за продолжительный период). | Powerpoint с введением (если необходимо) |
| Чтобы защититься от этих рисков, мы должны принять соответствующую позу для текущей деятельности или использовать соответствующее средство. | Powerpoint с введением (если необходимо) |
| Цель местного обучения.  В конце курса, участники должны:   * Усвоить риски поясничной усталости и знать их профилактику, * Применять методы жестов и рабочие позы, чтобы обеспечить снижение частоты несчастных случаев, снижение усталости и повышение профессиональной компетентности. * Определять ситуацию обращения с грузом, которая требует использования специального оборудования, и использовать его при необходимости. | Местное обучение |

**Приблизительная длительность:**

1 час 30 минут -> 2 часа 00 минут

**Рекомендации по педагогическим методам:**

После введения в тему рисков, связанных с жестами и позами, и их воздействием на организм человека (особенно на поясницу), участникам предлагается **попрактиковать**  некоторые элементарные жесты для защиты от опасностей и определить конкретное оборудование для тяжелых грузов.

1. Модули, необходимые для выполнения сессии

* Электронное обучение золотому правилу №°3 (Жесты, позы и оборудование)

1. Подготовка сессии

Перед началом выполнения модуля, мы рекомендуем:

* убедиться, что практическая подготовка в конце этого модуля готова. (определенные упражнения, есть искусственные нагрузки)

1. Предложение по планированию сессии

Инструкции для преподавателя:

* Комментарии для преподавателя
* Ключевые элементы содержания
* **Тип работ**
* *«Вопрос» / объявление требований*

| **Фаза / Длит-ть** | **Преподаватель** | **Предложение по содержанию модуля** |
| --- | --- | --- |
| 1. Введение  5’ 5’ | **Приветствие участников и представление целей модуля.**  Начнем с напоминания: вы все знаете золотое правило №°3 «Жесты, позы и оборудование», потому что вы прошли электронное обучение.  Начнем с напоминания. Вы все знаете золотое правило №°3 «Жесты, позы и оборудование», потому что вы прошли электронное обучение.  В этом модуле, мы пойдем немного дальше по теме жестов и поз.  **Спросить:**  *Кто может сказать нам, каковы основные риски с точки зрения жестов и поз?*  Изображения имеются в файле «Ressources.pptx» | В конце модуля вы должны:   * Знать основные риски, связанные с обращением с грузами (офисы, стеллажи в автосервисе). * Знать основные правила обращения с грузами, * Уметь определить ситуацию обращения с грузом, которая требует использования специального оборудования, и использовать его при необходимости.   **../../../../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-03%20à%2009.52.0** |
| 2. Жесты и позы: Защитите свою спину.  5’ 10’ | **Риски, связанные с жестами и позами**  На основе показанных здесь элементов содержания, создать один-два слайда, чтобы пояснить риски поясничной усталости. | **Жесты и позы: Защитите свою спину**  Среди проблем нашей профессии, боли в спине встречаются наиболее часто.  Если боль в спине бывает разная у разных людей, то наиболее распространенной, несомненно, является поясничная боль, отражающая проблемы нижней части спины, в общей сложности, 58% болезненных ситуаций касаются поясничного отдела.  Эти риски, влияющие на системы, обычно называемые «опорно-двигательным аппаратом», могут не только вызвать внезапную боль, но и стать причиной травмы в течение длительного времени.  Чтобы защититься от этих рисков, вы должны принимать позы, принятые в вашем виде деятельности.  Существует еще лучший способ, чтобы **исключить риск**: **использовать механическое приспособление, где это возможно!**  Каждый жест или поза может иметь более или менее очевидные риски. **Стеснительные позы** легче наблюдать и анализировать.  Этот тип позы является особого риском для спины! Например, удержание груза далеко от тела вызывает болезненную позу, даже если нагрузка относительно легкая.  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.07.png ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.13.png  Перед тем, как выполнить какую-либо операцию, важно оценить усилия, необходимые для ее выполнения. Неважно, будет ли это подъем, перемещение или транспортировка груза - цель состоит в том, чтобы дозировать усилия на приемлемом уровне для спины.  **Пример: Чем ниже груз нужно взять, тем меньше весовой предел:**  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.23.56.png  Нужно также принимать во внимание тяжелые работы, когда доступность к рабочему месту ограничена: Пример: сделать фланцевое соединение в согнутом положении или на корточках.  На наших предприятиях, большая часть тяжелых работ выполняется нашими подрядчиками (работы по техническому обслуживанию), и вы должны убедиться, что условия для выполнения этой работы соответствуют золотому правилу № 3. |
| 3. Упражнение для жестов и поз  10’ 20’ | **Упражнение правильное/ неправильное**  Используйте рисунки, чтобы создать упражнение: правильная поза / неправильная поза.  В это упражнение можно добавить примеры  **Спросить:**  *«Скажите нам по каждой ситуации, поза правильная или неправильная, и почему? »* | Слайды в «Ressources.pptx» (с ответами, которые появляются по клику)  ../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-25%20à%2014.05.56.png  ../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-25%20à%2014.06.03.png |
| 4. Положение на рабочем месте  5’ 25’ | **Положение на рабочем месте с компьютером**  Поговорим теперь о положении, в котором вы находитесь на рабочем месте.  Продолжительное неправильное положение перед экраном может привести к отрицательным последствиям для спины, и не только (глаза, запястья, плечи и т.д.) | **Для оптимального положения в офисе**  **../../../../../Downloads/image_ergonomie.gif** |
| Практические занятия  От 1 час 00 минут до 1 час 30 минут  Окончание: 1 час 30 минут -> 2 часа 00 минут | Организовать **практическую подготовку** для отработки искусственных нагрузок для каждого участника, применяя основные жесты, чтобы защититься от рисков.  **Упражнение:**  Показать примеры местных нагрузок, которые требуют использования конкретного оборудования, пусть участники определят оборудование, необходимое для данной нагрузки.  **В заключение:** Сказать, что риски, связанные с работой опорно-двигательного аппарата, не являются безобидными, они могут привести к серьезным травмам и невыгодны в долгосрочной перспективе. |  |