

## Gestes et postures hôte ou hôtesse de caisse

<https://estim-formation.com/formation-gestes-et-postures-hote-hotesse-de-caisse>

### Objectifs de la formation

- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux manipulations gestuelles (mouvements répétitifs des mains, des poignets et des avant-bras)
- Identifier les risques liés au travail assis et les bonnes postures à adopter sur un siège ou un dispositif permettant de rester assis

### Programme pédagogique

Le fonctionnement du corps humain dans le cadre des gestes et postures

- Définition relative au corps humain et panorama global de la réglementation sur les gestes répétitifs
- Comprendre les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain
- Identifier les pathologies liées au travail en position assise
- Visualiser les atteintes de la colonne vertébrale : lombalgie, sciatique, hernie discale, tassement discal, etc.
- Visualiser les atteintes des membres supérieurs : syndrome du canal carpien

Les risques et contraintes liés aux situations de travail des hôtes ou hôtesse de caisse

- Mise au point sur la posture fixe des caissières ou caissiers : poste assis plus ou moins permanent, gestes répétitifs des yeux, du cou, des membres supérieurs
- Relever les risques physiques liés à la manutention des produits (plusieurs tonnes par jour !)
- Relever les risques physiques liés à manipulation des articles (hauteur de la prise et de dépose)

Les facteurs d'environnement sur le poste de travail

- Evaluer les effets de l'éclairage artificiel et ses éventuelles conséquences (fatigue visuelle)
- Evaluer les effets sonores et ses conséquences (musique de fond, animations, annonces micro, bip de caisse, voix enfants et adultes, caddies etc.)
- Evaluer l'influence climatique (variations importantes de températures à l'intérieur du magasin, courants d'air) et ses conséquences sur la santé

Les gestes et les attitude aux postes de travail : analyse des mouvements sur le lieu de travail

- Analyse du poste de travail (gestes et postures des postes d'hôtesse et hôte de caisse)
- Prendre les articles sur le tapis en amont et les déposer sur le tapis d'aval
- Saisir le prix des articles sur clavier et par scanner (lecteur code barre et scanner pour caisse enregistreuse)
- Encaisser (manipulation d'argent, bons de réduction etc.)
- Assurer le nettoyage de la caisse et du tapis

### Prérequis et public cible

#### Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

#### Public concerné :

- Tout employé de caisse au sein d'un hyper/supermarché

- Caissier / caissière
- Personnel de caisse : hôte et hôtesse de caisse

## **Modalité d'évaluation pédagogique**

### **Méthodes d'apprentissage :**

- Support de cours "**Formation gestes et postures hôtesse et hôtes de caisse**"
- Échanges d'expériences
- Mises en situation

### **Évaluation des compétences acquises par les stagiaires :**

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissance permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.