

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

Toute personne ayant une activité physique
Aucun prérequis

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Comprendre l'intérêt de la prévention dans le milieu professionnel
- ✓ Comprendre le mécanisme de survenu des accidents de travail et de maladies professionnelles
- ✓ Analyser et améliorer son poste de travail
- ✓ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ✓ Être capable d'exécuter des gestes adaptés pour lever et porter des charges dans les meilleures conditions

DUREE DE FORMATION

3 à 7 heures

NOMBRE DE STAGIAIRES

Minimum 4 / Maximum 12

MODALITE ET DELAIS D'ACCES

Signature d'une convention minimum trois semaines avant le début de la formation

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes atteintes de handicap, souhaitant suivre cette formation, sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

TARIF

Sur devis – Nous consulter

MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, échanges, partage d'expérience, démonstration par le formateur, exercices d'apprentissage, mises en situation.

Evaluation et validation :

Évaluation pratique dans le cadre d'une mise en situation lors de la manutention de charges

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation

MOYENS D'ENCADREMENT

Formateur certifié

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

- ✓ STATISTIQUES DES ACCIDENTS DU TRAVAIL
Manipulations, transports manuels, chutes
- ✓ MOYEN DE PRÉVENTION
Protection individuelle
Aménagement du poste de travail
Gestes et postures à adopter
- ✓ NOTIONS D'ANATOMIE
Musculature, colonne vertébrale
- ✓ L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE
Les facteurs aggravants
- ✓ PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT
Relever et porter des charges Les bonnes postures
- ✓ EXÉCUTION PRATIQUES AVEC COLIS, SAC, CHARGE LONGUE, CAISSE,ETC...
Lever et porter
Poser sur entablement, à terre
Prendre sur entablement, à terre