

Gestes et Postures

Durée :

1 jour

Délais d'accès :

Entreprise : Nous consulter

Délais d'accès :

entrée permanente suivant les disponibilités

Prix :

Nous consulter

Organisation :

Intra-entreprise

Public :

Toute personne en situation de travail

Prérequis :

Aucun

Conditions d'admission :

Être en situation de travail

Validation :

Attestation de formation

**Les +
de la formation**Adaptation du support de formation au
contexte de l'entreprise et aux situations
réelles de travail**Méthodes et moyens pédagogiques :**Pédagogie interrogative et participative,
exercices de mise en pratique, exercices
pratiques**Intervenants :**Tous nos intervenants sont issus du monde
industriel et évalués annuellement selon
notre processus qualité

OBJECTIFS

À l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

- Citer les principales zone du corps, sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle
- Utiliser les techniques permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail

PROGRAMME

Citer les principales zones du corps, sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle :

- Le contexte réglementaire, les principes généraux de prévention
- Le corps humain, la colonne vertébrale, les disques intervertébraux
- Les conséquences des mauvaises positions
- Les statistiques des accidents dus à la manutention manuelle des charges :
 - Les sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle
 - Les remèdes préconisés et les équipements de protection individuels

Utiliser les techniques permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail :

- Exercices pratiques aux principes d'économie de l'effort
- Exercices pratiques aux principes de sécurité physique
 - Superposition des centres de gravité
 - Fixation de la colonne vertébrale
 - Travail primordial des jambes
 - Orientation des pieds
 - Recherche des bons appuis

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Évaluation : exercice pratique, questionnaire oral
- Certificat de réalisation