

Programme de formation :

GESTES ET POSTURES

Public : Tout type de salarié.e.

Nombre d'heure : 7h

Prérequis : Absence de contre-indication au port des charges lourdes

Objectifs :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle

Contenu :

- Théorie
 - L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle
 - Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité
 - Les risques d'accident du travail en manutention manuelle
 - Que faire en cas d'accident ?
 - Coût et conséquences
- Notions élémentaires d'anatomie
- Prévention des accidents
- La manutention adaptée au poste de travail
 - Analyse du poste de travail et évaluation des situations.
 - Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques (exposé ; diaporama ; film)
- Exercices pratiques : mannequin, étude d'un poste de travail, caisse, charges, chariot, etc. - Analyse de situations (et autres méthodes participatives)
- Echanges entre stagiaires

Intervenant :

Intervenant PRAP certifié / habilité INRS

Suivi / évaluation :

- Une attestation de suivi de la formation est délivrée à chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité du programme.
- Un questionnaire d'évaluation / satisfaction est rempli à la fin de chaque session par chaque stagiaire.

Prix :

Sur devis. Nous contacter

*Mise à jour le 06/11/2020