

Gestes et Postures - 7 heures

PUBLIC

Tout salarié appelé à manipuler des charges.

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 manuelles.

CONTENU

- Théorie :
 - L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelles.
 - 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, etc.
- Analyse de situations (et autres méthodes participatives), échanges entre stagiaires.

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.

DURÉE

7 heures consécutives (1 jour).

INTERVENANT

Intervenant PRAP certifié, habilité par l'INRS.

PRIX

Intra-entreprise : 1 190€ par session.
Inter-entreprise : 154€ par stagiaire.