

FORMATION GESTES ET POSTURES

Public :

Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo articulaires. Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels

Pré requis :

Aucun

Objectif :

Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.

Assurer une manutention efficace

Etre capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.

Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention

Contenu et intentions pédagogiques :

Information générale sur la prévention des accidents du travail.

Analyse des gestes et postures liés à la fatigue, des gestes répétitifs dans les

Accidents lors des transports manuels et des manipulations d'objets au poste de travail

Notions de l'anatomie

Revoir le fonctionnement du squelette sur les postes de travail, les risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) et des maladies professionnelles (lombalgies, troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs)

Applications sur les situations de l'entreprise:

- exercices de manutention
- démontrer l'éducation à l'effort,

PRO FORMATION

- rechercher l'économie de fatigue,
- démontrer l'adaptation au poste de travail de chaque salarié,
- organiser les postes de travail,
- hygiène de vie, travail et condition physique.
- coût des AT

Les stagiaires peuvent-être filmés pendant la formation pratique sur leur manutention.

Ils devront à la suite faire une analyse sur le film de leur gestuelle

Durée 1 Jour – 7 heures

Validation : attestation de formation