

FORMATION

GESTES ET POSTURES



OBJECTIF

Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques, Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors des manutentions Participer à l'amélioration des conditions de travail et à la qualité de vie dans son entreprise.



PRÉREQUIS

Aucun



PUBLIC VISÉ

Tout public



EFFECTIFS

4 personnes minimum, 12 personnes maximum.



PROGRAMME GÉNÉRAL

- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées.
- Notions d'effort, de fatigue
- Les lésions
- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne appréhension de la charge
- Démonstrations et apprentissage de gestes types en manutention de charges
- Choix des prises
- Exercices pratiques - Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement).
- Visionnage et analyse des mises en situation après apprentissage
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail



ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Attestation de formation



TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

Exposés sur support audiovisuel, visionnage de film, démonstrations pratiques, mise en situations sur poste de travail ou similaire.
Figure de démonstration, colonne vertébrale



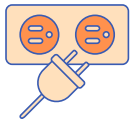
MOYENS HUMAINS

Certificat prévention secours



DURÉE

7 heures



MOYENS MATÉRIELS

- Matériels nécessaires à la réalisation pratiques
- Plan d'intervention
- Coupe transversale articulée de la tête
- Masques Bouche à Bouche
- Feuilles de protection visage à filtre
- Produits de désinfection des matériels
- Cartes SST
- Livrets mémento de formation (délivrés par la CARSAT SUD EST)

