

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

Réduire et prévenir les risques dus aux manutentions manuelles

Acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures au travail

Identifier les origines et les conséquences des principaux accidents dorsolombaires

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

PUBLIC CONCERNE

Toute personne occupant un poste de travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...) souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures

PRE-REQUIS

Maîtriser la langue française

METHODES PEDAGOGIQUES

Présentations théoriques

Etudes de cas, mise en situation sous formes d'exercices pratiques

DUREE

1 journée (7 heures)

CALENDRIER

Nous consulter

Toutes nos formations sont également réalisables en intra-entreprise (sur mesure)

INTERVENANT

Consultant-formateur expert en sécurité

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de présence

EVALUATION DE LA FORMATION

Evaluation à chaud en fin de formation

COÛT H.T.

500 €/participant en inter-entreprise

PROGRAMME

1. REFLEXION SUR LES ACCIDENTS DUS AUX MANUTENTIONS MANUELLES ET LES MALADIES PROFESSIONNELLES

Les statistiques

Les postures de travail, les manipulations et manutention manuelle

Les accidents de manutention manuelle et leur coût

Les conséquences socio-économiques pour l'individu et l'entreprise

2. NOTIONS D'ANATOMIE POUR MIEUX COMPRENDRE LES RISQUES

Fonctionnement et comportement du squelette, des muscles, de la colonne vertébrale, des nerfs

Comportement des disques intervertébraux dans le mouvement de la colonne vertébrale

Les facteurs aggravant les risques : vieillissement naturel du disque, charges lourdes...

3. MAÎTRISER LES PRINCIPES DE MANUTENTION ET D'ECONOMIES D'EFFORTS

Assimiler les règles de base des bonnes postures: déplacer une charge lourde, positionner son écran d'ordinateur, régler son fauteuil...

Comprendre les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

Position d'équilibre

Utilisation de la force des jambes, de l'élan, décomposition des mouvements...

Savoir se protéger et s'équiper

4. PRATIQUER LES BONS GESTES

Analyse du poste de travail et évaluation des situations

Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Manipulation de charges diverses avec recherche du geste de sécurité

Proposition d'aménagements et conseils

Importance d'une bonne hygiène de vie

5. CONCLUSION

Évaluation de la formation

Bilan et tour de table