

Formation Gestes et Postures

Objectifs de la formation :

Former les participants aux techniques de manutention, les entraîner à appliquer les principes de sécurité physique sur leur poste travail. .



Public visé

Personnel occupant un poste de travail avec manutention manuelle de charge comportant des risques notamment dorsolombaires



Pré requis

Aucun prérequis nécessaire



Durée

3h30
10 personnes maximum par session



Lieu

Sur votre site

Partie théorique :

- › Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail : notions d'anatomie et de physiologie, mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaire, articulaires).
- › Les accidents du travail : analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles.
- › L'anatomie du corps humain, les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, le squelette, les vertèbres, le système nerveux,
- › Les TMS; la prévention, la prévention au bureau, le réveil musculaire, le port de charges, le poste de travail, au quotidien;
- › Récapitulatif «postures à éviter», «postures à adopter»

Partie pratique :

- › Techniques gestuelles : soulèvement, port, pose, chargement, déchargement, ... (sur le poste de travail concerné)
- › Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude sur le poste de travail
- › Observation du stagiaire sur poste
- › Analyse des dysfonctionnements en fonction de l'activité
- › Réflexion des stagiaires sur les tâches à effectuer et leurs exécutions
- › Conseils / Pistes d'amélioration possibles

Méthodes et moyens mobilisés :

- › Exposés, audiovisuel, débat, démonstration...
- › Squelette vertébral et mannequin
- › Matériel de simulation



Modalités d'Evaluation

Questionnaire « gestes et postures »



Profil de l'intervenant

Formateur compétent dans le domaine de la prévention des risques professionnels, il dispose des qualifications encadrées et mis en place par l'INRS.



Nous étudions au cas par cas les possibilités d'accessibilité pour le personnel en situation de handicap.



Tarif, délai d'accès et modalités d'inscription : nous consulter