



GESTES ET POSTURES



PARTICIPANTS

De 1 à 10 stagiaires



PUBLIC

Toute personne amenée à soulever et déplacer des charges au cours de son travail.



PRÉREQUIS

Compréhension du français



DURÉE

1 jour (7h)



OBJECTIFS

Adopter les bonnes postures et limiter les risques liés aux TMS lors de ports de charges et de gestes professionnels



VALIDATION

Attestation de formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation le participant sera capable :

- De porter et manipuler des charges en toute sécurité
- D'adapter son poste de travail
- D'exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- D'analyser les risques

MÉTHODE

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode interactive, explicative et démonstrative.

Echanges et retours d'expériences pratique à l'aide de différents matériels et charges.

MOYENS

- Salle équipée de vidéoprojecteur ou TV écran plat
- Livret de formation
- Formateurs expérimentés et habilité par l'INRS

ÉVALUATION

Questionnaire d'évaluation théorique
Evaluation individuelle des savoirs-faire pratique

DÉLAIS D'ACCÈS

Minimum 24h avant le début de la formation en fonction de nos disponibilités et des exigences relatives au différents financements.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sans contre-indication de la médecine du travail. Il convient de nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

COÛT

Tarif à la journée en fonction du lieu de formation. Veuillez vous rapprocher de notre service commercial.





PROGRAMME

GESTES ET POSTURES

■ LA RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL

- L'accident du travail
- Au cours de transports manuels
- Au cours de chutes
- Les devoirs et responsabilités de chacun

■ L'INFLUENCE DES MAUVAISES POSTURES

- Lors de transports manuels
- Les manipulations répétitives

■ LES MOYENS DE PRÉVENTION

- La protection individuelle
- L'aménagement du poste de travail

■ LES NOTIONS D'ANATOMIE

- La musculature
- La colonne vertébrale

■ L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les facteurs aggravants

■ LE PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Relever et porter des charges
- La bonne position : "ce qu'il faut faire"

■ LES EXÉCUTIONS PRATIQUES AVEC COLIS, SACS, CHARGES LONGUES, CAISSES...

- Le lever, le porter
- Le poser sur table puis au sol (vice et versa)

■ LES EXÉCUTIONS PRATIQUES POUR PRÉVENIR OU ATTÉNUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangles musculaire
- Les recommandations pour la vie quotidienne.
- Le lever, le porter