

GESTES ET POSTURES



Formation animée par un formateur-expert en prévention des risques



7 heures, soit 1 journée

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

OBJECTIFS

- ✓ Pratiquer les bons gestes dans différentes situations de manutention manuelle

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Tout public

MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation alternant apports théoriques et mise en situation
- Utilisation d'un gilet de prévention (alerte de mauvaises postures)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis au travers d'un QCM

MODALITÉS

- Formation réalisée en entreprise
- Zone d'évolution mise à disposition permettant la mise en œuvre des exercices de port de charges
- Votre convocation comportera un plan d'accès

ACCESSIBILITÉ

Nos lieux de formation sont des établissements permettant l'accès des personnes en situation de handicap (PMR)

Nous consulter pour toutes questions relatives à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

DÉLAIS D'ACCÈS

30 jours maximum (hors juillet, août et décembre)

TARIFS

Nous consulter pour une session en INTRA

PROGRAMME

SITUER L'IMPORTANCE DES RISQUES D'ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Acquérir les notions d'accident du travail, du trajet, maladies professionnelles
- Se rendre compte des incidences financières des Accidents du Travail
- Mettre en jeu des manipulations manuelles (port de charges) similaires aux situations de travail

NOMMER LES PRINCIPES DE BASE DU PORT DE CHARGES

- Connaître les bases de l'anatomie humaine
- Connaître les activités à dominante statique ou dynamique
- Connaître les mécaniques physiologiques

PRATIQUER LES BONS GESTES

- Analyser son poste de travail
- Analyser sa charge
- Adopter le bon comportement en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts

**Article L4121-1 du Code du Travail**

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

1. Des actions de prévention des risques professionnels
2. Des actions d'information et de formation
3. La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés