

GESTES ET POSTURES

initial/recyclage

RAPPEL DE L'OBLIGATION REGLEMENTAIRE

Article R4541-8 - Code du travail : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles dans certaines conditions (voir l'article complet)

OBJECTIFS

- Appréhender et prévenir les risques dorsolombaires,
- Diminuer la fréquence d'accidents grâce aux techniques de Gestes et Postures,
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

PROGRAMME

THEORIE

- La réglementation
- Les accidents par manutention,
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée,
- L'effort et de fatigue,
- Evolution des lésions.

PRATIQUE

- économiser ses efforts,
- Connaître l'anatomie du corps humain pour une bonne préhension de la charge,
- Choix des prises
- Manipuler les différentes charges (adaptation en fonction de l'établissement),
- Les postures de travail

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, études de situations concrètes au moyen de vidéoprojecteur/paperboard et exercices pratiques.

PUBLIC CONCERNE : Toute personnes travaillant dans un environnement occasionnant le port de charges lourdes ou fréquentes

PRE-REQUIS :

LIEU : INTRA ENTREPRISE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10 personnes

DUREE DE LA FORMATION : 1 JOUR (7 HEURES)

ACCESSIBILITE HANDICAPE : En cas de situation de handicap, l'Organisme ECOPREV étudiera la faisabilité de réalisation de la formation.

VALIDATION DES ACQUIS : • Les acquis théoriques sont évalués sous forme de QCM et la pratique est adaptée au stagiaire. • Une attestation est remise à l'issue de la formation. • Nous préconisons un renouvellement de cette formation tous les 5 ans