



FORMATION GESTES ET POSTURES



PUBLIC

Toute personne amenée à effectuer des manutentions de charges manuelles, ou bien dont le comportement physique est impliquée dans le poste de travail.

OBJECTIFS

Prévenir les accidents qui ont pour origine la mauvaise manipulation des charges ou de mauvaises positions de travail.

Apporter des solutions pratiques sur l'amélioration des manutentions manuelles

METHODES PEDAGOGIQUES

Echanges avec les stagiaires + exercices pratiques

PRE REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

PROGRAMME

PARTIE I (3,5H)

1. Les enjeux

- Les accidents du travail (statistiques)
- Les principales causes d'accident
- Les indicateurs d'accident du travail
- Les moyens de prévention
- Les accidents de transport manuel et de manutention

2. La prévention

- L'organisation des manutentions
- Les équipements de protection individuelle
- L'éducation gestuelle

3. Notions d'anatomie

- Le squelette et la musculature
- La colonne vertébrale et son rôle
- Les accidents de la colonne vertébrale
- Les facteurs aggravants

4. Principes de sécurité physique

- Lever et porter des charges
- La recherche de l'équilibre
- L'économie de l'effort
- Rythmes de l'effort
- Choix des prises
- Ce qu'il ne faut pas faire

5. Le poste de travail

- Les différents postes de travail
- L'organisation de la zone de travail
- Étude des postes de travail

PARTIE II (3,5H) Détermination d'un plan d'amélioration

Exercices pratiques

- Manutentions diverses avec le matériel de l'entreprise et/ou amené par l'animateur
- Examen des difficultés particulières rencontrées sur le poste de travail
- Applications des règles générales

Durée de la formation : 7h

© SECILOG N° identification d'organisme de formation : 21510047251 (REGION CHAMPAGNE ARDENNE)