

FORMATION GESTES ET POSTURES

Objectifs:

- Permettre aux participants de prévenir des accidents du travail par des gestes adaptés et de réduire les tensions musculaires au poste de travail.



Durée :

3h30 heures

Public concerné :

Salariés des secteurs Industrie, Commerce, BTP et activités de bureau

Lieu :

Sur votre site

Pré-requis :

Aucun

Matériels :

- Vidéo projecteur
- Mannequin
- 1 aide-mémoire par stagiaire

Nombre de participants :

10 maximum

Tarifs :

Nous consulter

Référence réglementaire :

Art, 4541-8 du Code du Travail: « L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Programme :

- **Module 1 : Présentation des enjeux liés à l'activité physique (AP)**
 - ✓ Objectifs de la formation ;
 - ✓ Références réglementaires ;
 - ✓ L'importance du risque ;
 - ✓ La prévention.
- **Module 2 : Identification et caractérisation des risques liés à l'AP**
 - ✓ La biomécanique humaine ;
 - ✓ Les risques pour la santé ;
 - ✓ Les troubles musculo-squelettiques ;
 - ✓ Le syndrome vibratoire ;
 - ✓ Les facteurs favorisant les TMS
- **Module 3 : Aménager son poste de travail**
 - ✓ Situations de travail ;
 - ✓ Les 9 principes fondamentaux pour une manutention sans risque ;
 - ✓ Exemples de solutions de prévention ;
 - ✓ Situations de tous les jours.

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Exposé didactique ;
- ✓ Exercices de mise en situation.