

Gestes et Postures

Public visé : Tout salarié occupant un poste de travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...) souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures

Durée : 2 jours

Heures : 14 h

Effectifs : 12

Délai accès : 6 mois

Prix : 210 € / pers.

Accessibilité : Locaux accessible aux personnes en situation d'handicap. Pour toute demande particulière, nous contacter

Prévenez les troubles musculo-squelettiques en adoptant les bonnes pratiques pour soulever et manipuler des charges en toute sécurité.

OBJECTIFS

Définir la notion de gestes et postures au travail, repérer les risques et savoir les analyser Appliquer les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail pour limiter tout risque d'accident ou de maladie professionnelle Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail

DÉOUCHÉS

Possibilité de développer ses compétences en devenant acteur PRAP

ÉQUIVALENCES

NC

SPÉCIALITÉ

Transport, manutention, magasinage

SANCTIONS VISÉES

Attestation de stage

MOYENS MATÉRIELS ET HUMAINS

Présentations théoriques, études de cas, mise en situation sous formes d'exercices pratiques, vidéos... Matériel pédagogique: livret, mannequins, protections individuelles... Alternance de théorie et de pratique

QUALIFICATION DE L'INTERVENANT

formateur ayant plusieurs années d'expérience dans la prévention des TMS.

MODALITÉS

QCM théorique

Programme

Gestes et postures : définitions, notions et contexte réglementaire

- Définir les gestes et postures : positions naturelles, volontaires, contraignantes...
- S'informer sur la réglementation liée aux gestes et postures au travail : hygiène et sécurité article R. 4541-8 du Code du travail
- Connaître les pathologies et les différentes maladies professionnelles liées à des conséquences de mauvaises postures au poste de travail : TMS, hernie discale, lumbago...
- Prendre connaissance des statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles

Eviter les risques : adopter les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail

- Acquérir les notions de l'anatomie et de la physiologie humaine : squelette, colonne vertébrale, muscles, nerfs...
- Assimiler les règles de base des bonnes postures: déplacer une charge lourde, positionner son écran d'ordinateur, régler son fauteuil...
- Comprendre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Savoir se protéger et s'équiper : notions de premiers secours, EPI, échauffement, étirements...