Gestes et Postures

Public visé et Pré requis de la formation : 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

Nombre maximum de places par session : 12

Délai d'accès à la formation : 6 mois

Prix : 210 € / pers.

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

Actions de formation

OBJECTIFS

Définir la notion de gestes et postures au travail, repérer les risques et savoir les analyserAppliquer les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail pour limiter tout risque d'accident ou de maladie professionnelleParticiper 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

VALIDATION

Attestation de stage

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

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.

ÉVALUATION

QCM théorique

Contenu pédagogique

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 physionomie 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…