

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

Acquérir les principes de base pour soulever, porter et déplacer une charge.
Adapter les techniques gestuelles liées aux postes de travail.

CONTENU DE LA FORMATION

- Etude de cas vécus
- Les risques liés à l'activité physique dans le travail (Les TMS : Troubles musculo-squelettiques, les risques de maladies professionnelles)
- Les gestes répétitifs
- Anatomie générale et vertébrale
- Lésions les plus fréquentes et les plus graves
- Questions diverses : réponses

A la fin de la formation, le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.

INFORMATIONS

PRE-REQUIS :

Aucun pré-requis pour suivre la formation

DUREE :

6 heures – (soit 1 journée)

PUBLIC :

Toute personne amenée à manipuler des charges, ou faire des gestes répétitifs

LIEU :

En intra, dans votre établissement.

PARTICIPANTS :

1 collaborateur minimum
10 collaborateurs maximum

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Prévoir l'accès à votre établissement, une salle de formation assez grande

PÉDAGOGIE

Visuels, vidéos, mannequin

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Bonne santé vertébrale

Urgence et Sécurité du Travail

4 Allée Bourdon

27350 ROUTOT

Tel : 06.83.89.55.13 – 02.32.42.76.11 – Mail : leboucherlionel@orange.fr