

Gestes et postures initiation

 Durée	2 Jours - (16 Heures)	 Modalité d'accès	Aucun
 Pré-requis	Aucun	 Date	Voir convention
 Public	Responsable et toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur le poste de travail.	 Lieu	INTRA
 Intervenants	Formateur spécialisé en sécurité du travail	 Délai d'accès	Définir avec l'entreprise
 Nb participants	1 à 5	 Accessibilité	L'organisme de formation étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap
 Prix	Voir convention	 Obligations réglementaires	Aucune

Méthode pédagogique :

Alternance d'apport théorique et d'entraînements
Étude de cas
Mise en situation.

Outil pédagogique :

Supports papiers

Évaluation :

Exercices de validation en continu et des appréciations tout au long de la formation : une note en pourcentage avec QCM d'entrée et QCM de sortie

Validation :

Attestation de fin de stage

OBJECTIF

Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles - Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures - Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques - Effectuer les gestes et postures appropriées au travail

PROGRAMME

JOUR 1 :

La théorie

Statistiques des accidents du travail

Notions élémentaires d'anatomie

- Le squelette
- La musculature
- La colonne vertébrale
- L'accident de la colonne vertébrale.

Prévention des accidents

- Les conditions d'utilisation de l'équipement de protection individuelle
- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer.
- Les positions au poste
- Notions d'ergonomie.

Prise de conscience du personnel

- Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail.
- L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer.

JOUR 2 :

La pratique

La manutention adaptée au poste de travail

- Analyse du poste de travail et évaluation des situations
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort : évaluer l'action à mener
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité
- Préparer son poste de travail
- Assurer l'équilibre
- Utiliser les points d'appui
- La prévention au quotidien
- Les bonnes postures