

Gestes et Postures

Validation :

Attestation de formation

Lieu(x) :

Entreprise

Durée :

1 jour

Délais d'accès :

entrée permanente suivant les disponibilités

**Les +
de la formation**Adaptation du support de formation au
contexte de l'entreprise**Prérequis :**

Aucun

Méthodes et moyens pédagogiques :Pédagogie interrogative et participative,
exercices de mise en pratique, exercices
pratiques**Modalités de suivi et d'évaluation :**

Attestation de présence, émargement

Evaluation : exercice pratique,
questionnement oral**Intervenants :**Tous nos intervenants sont issus du monde
industriel et évalués annuellement selon
notre processus qualité ISO 9001

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Citer les principales zone du corps, sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle
- Utiliser les techniques permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail

PROGRAMME

Citer les principales zones du corps, sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle :

- Le contexte réglementaire, les principes généraux de prévention
- Le corps humain, la colonne vertébrale, les disques intervertébraux
- Les conséquences des mauvaises positions
- Les statistiques des accidents dus à la manutention manuelle des charges :
 - Les sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle
 - Les remèdes préconisés et les équipements de protection individuels

Utiliser les techniques permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail :

- Exercices pratiques aux principes d'économie de l'effort
- Exercices pratiques aux principes de sécurité physique
 - Superposition des centres de gravité
 - Fixation de la colonne vertébrale
 - Travail primordial des jambes
 - Orientation des pieds
 - Recherche des bons appuis

ORGANISATION

Intra-entreprise