



Formation Continue Prévention sécurité

Gestes & Postures

OBJECTIFS de la formation

Permettre aux participants de :

- > Prendre conscience individuellement de son poste de travail
- > Identifier les bons et mauvais gestes afin de prévenir les risques immédiats et à long terme
- > Mettre en oeuvre les modes de travail adaptés aux différentes phases de l'activité



Les participants doivent se munir de leurs équipements de protection individuelle.

PROGRAMME

L'anatomie du corps humain

- > Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- > Les membres supérieurs
- > La rotation du tronc
- > La colonne vertébrale

Les Accidents du Travail (statistiques)

- > Les presque accidents
- > Notions de situations dangereuses

Prise de conscience de son comportement

- > Les facteurs de risques, les manipulations à risque

Comment manipuler un objet usuel en toute sécurité

- > Transporter, déposer, lever, prendre une charge à terre

Exercices Pratiques

- > Au poste de travail par le formateur
- > Réalisation des exercices par les stagiaires
- > Analyse des attitudes et recherche de solutions
- > Principe d'économie d'efforts



PUBLIC

Toute personne appelée à manipuler des charges ou dont la fonction impose la tenue de postures à risques.

Accessibilité : stage non accessible aux personnes à mobilité réduite

DUREE

1 jour



NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 participants minimum
10 participants maximum



METHODE PEDAGOGIQUE

Apports théoriques (1h30), études de cas (5h)

VALIDATION : QCM de validation des acquis (0h30), Attestation de suivi de formation



Tarif selon spécificité de la demande : centre.gustave.eiffel@centre-gustave-eiffel.com