

GESTES ET POSTURES : TRAVAILLER EN SECURITE ET PRESERVER SA SANTE

OBJECTIFS : Appliquer les gestes et les postures assurant sécurité physique et économie d'effort

- Repérer les situations nuisibles pour la santé
- Assurer sa propre sécurité en mettant en œuvre des techniques de manipulations élaborées et adaptées
- Appréhender les risques et prévenir les accidents et maladies du travail

PROGRAMME

- Appréciation du poste de travail
 - Analyse du poste
 - Évaluation des situations de travail
 - Prise de conscience de la position de travail
- Approche du schéma corporel
 - Notions succinctes d'anatomie
 - Apprentissage du verrouillage lombaire
 - Apprentissage des postures
 - Exercices de détente et d'entretien
- Principes généraux
 - Gestes type en manutention
 - Principes d'économie d'effort
 - Principes de sécurité physique
- Application au poste de travail
 - Modification des habitudes
 - Gymnastique de poste personnalisée
 - Tâches demandant de la précision ou des efforts physiques
 - Déplacement en portant ou en poussant
 - Flexion, extension, rotation
 - Gestes à éviter

PRÉ-REQUIS Conditions de réussite

- Tout public
- Personnel en situation de port de charge ou de gestes répétitifs
- S'impliquer lors de la formation
- Être en mesure de mettre en pratique les techniques présentées lors de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation par le formateur : mise en situation et reformulation

INTERVENANT

- La formation est assurée par un moniteur de secourisme, spécialisé en sécurité et prévention des risques

MODALITÉS *

- Durée : 7 heures sur 1 jour
- 1 à 8 personnes maximum
- Méthodes : apports théoriques, échanges, mises en situation.
- Supports remis : documents pédagogiques et techniques

* CONTENU : Le contenu et l'organisation de la formation seront adaptés à la demande et aux spécificités du client.

