Programme de Formation

Gestes et Postures

Organisation

Durée : 4 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Toute personne manipulant des charges lourdes, effectuant des gestes répétitifs et/ou subissant des postures prolongées et contraignantes

Objectifs pédagogiques

- Cerner les enjeux de la prévention
- Déterminer la place de l'activité physique dans son activité professionnelle
- Repérer les risques d'atteintes à la santé
- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Appliquer les principes de sécurité physiques et d'économies d'efforts

Description

Enseignements théoriques et pratiques

L'évaluation des risques professionnels : Règlementation (code du travail)

- Qu'est ce que le risque ? (exposé adapté au secteur d'activité des participants)
- Notion d'apparition du dommage
- Accidents du travail et maladies professionnelles
- La sécurité en entreprise : qui est responsable ?
- Le DUERP
- Les acteurs de prévention
- Notions de CSE et CCSCT

Notions d'anatomie et pathologies du corps

- Le dos, muscles, tendons, ligaments, squelette
- Les différentes atteintes musculo squelettiques (TMS) : tendinite, lumbago, sciatique, hernie discale, tassement vertébral ....

Savoir se protéger et s'équiper

- Les EPI
- Facteurs de risques : environnement, bruit, maladie, répétition du geste ...
- Echauffements musculaires et étirements

Sécurité et économies d'efforts

- Analyse du postes de travail et évaluation du risque
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Aides techniques à la manutention

Prérequis

Absence de contre-indication médicale au port de charges

Modalités pédagogiques

Formateur-expert en prévention santé et sécurité en entreprise.

Moyens et supports pédagogiques

Formation interactive, en présentiel

Mise en situation des participants

Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation continue des compétences tout au long de la session

Attestation de fin de formation délivrée aux participants

Moyenne taux de satisfaction générale : 100 %

Moyenne taux de réussite : 100 %