

GESTE ET POSTURE AU TRAVAIL

OBJECTIF

- Acquérir une compréhension des principes théoriques et pratiques de la manutention manuelle
- Etre capable d'adopter des gestes et des postures appropriés sur le lieu de travail.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Evaluation sous la forme d'un QCM

Attestation individuelle de fin de formation

MOYENS PEDAGOGIQUES

Démarche participative et active

Exercices applicatifs

Support pédagogique remis au stagiaire

PROGRAMME DE FORMATION

Le contexte de la manutention :

Les risques sur la sécurité et la santé des travailleurs

La réglementation, les seuils d'expositions

Mécanismes physiques et sécurité du corps

Les contraintes physiques sur le corps La mise en sécurité et le principe d'économie d'effort

Exercices pratiques (*)

Bonnes pratiques à mettre en œuvre Lever et port de charge

Déplacement et dépose

INTRA - une visite préalable des zones de travail permet d'adapter les exercices aux situations concrètes de travail. Cette phase préparatoire est fait l'objet d'un complément de prestation sur la base de 0,5 J.

Durée

0,5 jour / 3,5 heures

Déroulé

Inter / Intra

1 à 12 participant.e.s

Présentiel

Public

Tout le personnel

Prérequis

Aucun

Formateur.Trice

La formation est délivrée par un(e) consultant(e) spécialisée en prévention des risques TMS et conseil aux entreprises, ou qualifié(e) en ergonomie au travail.