

Programme de formation
Gestes et posture
sensibilisation au port de charges

Prérequis

Aucun

Public

Membre du personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques de blessure ou effectuant des gestes répétitifs. Et personnels effectuant des tâches en position statique

Les objectifs

Appréhender les gestes et les postures les plus adaptés à son métier
Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
Participer à l'amélioration des conditions du travail pour éviter et prévenir les TMS



Compétences développées

- Savoir porter une charge lourde ou encombrante
- Savoir se protéger et s'équiper
- Identifier les risques éventuels à son poste de travail
- Connaître les principes d'économie d'effort

Validation de la formation

La formation est validée par des mises en situation,
un certificat de réalisation est remis en fin de formation



Réglementation

- Mise au point sur la réglementation du code du travail
- Analyse des accidents de travail liés aux ports de charges
- TMS (troubles musculosquelettiques) ?
- Observation des statistiques d'AT (accidents de travaux) et maladies professionnelles en France

Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Comprendre le fonctionnement du corps
- Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
- Connaître les différentes techniques
 - porter une charge lourde ou encombrante
 - Identifier les principes d'économie d'effort
- Savoir se protéger et s'équiper
 - Identifier les EPI
 - Identifier les notions de premiers secours
 - Savoir se détendre en réalisant des étirements

En pratique

- Echauffement
- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter en rapport à l'activité

***Une sensibilisation en 3h00 est possible sur demande**





123-Forma
Vous former autrement !

Handicap

Après un entretien avec l'employeur et/ou le participant et si cela est réalisable, la formation pourra être adaptée

Organisation

Alternance entre théorie et pratique

Documents

Des livrets pédagogiques seront fournis aux apprenants

Engagement qualité 123-forma

Formateur ayant une expérience significative dans les métiers de la santé ou sapeur pompier, et/ou possédant un certificat de formateur gestes et postures

Sécurité

Les équipements de protection individuelle, si il y a lieu, sont à la charge de l'employeur et identifiés sur la convocation pour les formations inter



En intra, dans vos locaux

En inter, dans notre centre (entreprises mixées selon le nombre de participants)

DURÉE

3h ou 1 Jour

RÉFÉRENCES

Code du Travail,

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés interactifs, démonstrations , études de cas, mises en situation...
Visite des locaux

EFFECTIF

1 minimum à 8 maximum