

Sensibilisation aux GESTES ET POSTURES

Personnes concernées

Toute personne qui, dans le cadre de son activité professionnelle, est amenée à manutentionner manuellement des charges.

Groupe de 10 stagiaires maximum.

Objectif

- ✓ Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation,
- ✓ Chercher des solutions au port des charges manipulées au quotidien dans l'entreprise et / ou aux contraintes posturales et gestuelles,
- ✓ Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration

Cette formation répond à l'article R4541-8 du Code du Travail : information sur les risques liés aux manutentions manuelles, formation adéquate à la sécurité à caractère pratique, information sur les gestes et postures à adopter.

Durée 1/2 journée

(3.50 heures)

Sensibilisation théorique et formation pratique.

Pré-requis

Aptitude physique au port de charge.

Équipement obligatoire en vêtements de travail, gants de manutention, chaussures de sécurité.

Méthode pédagogique

Méthodes participatives et directives alternées en fonction de la réactivité du groupe et des questions posées, exercices pratiques.



Sensibilisation aux GESTES ET POSTURES

PARCOURS PEDAGOGIQUE

Formation théorique

Ouverture de la session de formation

Présentation du formateur et de la société ELEVATION
Présentation des stagiaires
Présentation de la formation et des objectifs

Importance des risques

Statistiques accidents de travail et maladies professionnelles liées à l'activité physique – Conséquences humaines et financières

Diagnostic des risques et analyse des situations de travail

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
Notions d'ergonomie

Prévention du risque

Prévention des accidents de manutention manuelle – Principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail et de sécurité physique et d'économie d'efforts

Formation pratique

Exemples d'application : Manipulation de différents objets

« Debriefing » en fin de stage

Quelles seront les limites de l'applicabilité des techniques enseignées ?

Attestation de formation remise au stagiaire.

La formation est dispensée par des formateurs assurant des missions techniques auprès des entreprises et formés régulièrement.



Durée 1/2 journée
(3.50 heures)

Sensibilisation théorique
et formation pratique.

Moyens pédagogiques

Salle équipée de chaises,
de tables, d'un tableau,
d'un ordinateur et d'un
vidéo-projecteur.

Objets à manipuler (dont
charges utilisées au poste
de travail – de moins de
25 kg / 15 kg pour le
personnel féminin), plan
de travail et zone
d'évolution suffisante.

Remise de documenta-
tion en fin de formation.