



Formation Prévention des risques

Gestes et Postures

Durée : 1 jour (soit 7h)

Certification : Attestation de formation

Appréciation des résultats : évaluation effectuée durant la formation (mise en pratique des gestes et postures adaptés au poste de travail)

Modalité et moyens Pédagogiques : Exposé et exercices pratiques

Modalités d'évaluation : Grille d'évaluation des compétences/connaissances

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap

Objectifs

- Connaître les postures afin de porter des charges en toute sécurité.
- Connaître les risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et de douleurs lombaires.
- Améliorer son poste de travail en diminuant les gestes répétitifs et les manutentions manuelles.

Public concerné

Personnes souhaitant améliorer ses postures lors de portes de charge

Prérequis

Aucun

Programme

Présentation de données des accidents du travail et de l'influence des « Gestes et Postures » au travail

- La répartition des Accidents du Travail au cours de manipulation, de transports manuels et de chutes.
- La répartition des Maladies Professionnelles (lombalgies, TMS) et leur évolution dans le temps.
- L'influence des postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives.
- Notion d'anatomie (musculature et colonne vertébrale).
- Les facteurs aggravant les accidents de la colonne vertébrale.

Les moyens de prévention

- Les attitudes aux postes de travail.
- Les protections individuelles.
- L'aménagement du poste de travail.
- L'organisation des tâches (polyvalence, ...).

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les techniques gestuelles.
- La bonne position « ce qu'il faut faire ! ».
- L'élévation et le portage des charges.

Exercices pratiques

- Lever, porter, poser et prendre sur entablement.

Exercices pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires :

- Les positions qui soulagent.
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire.
- Les recommandations pour la vie quotidienne.
- L'adaptation au poste de travail.

Prévoir pour les exercices d'application l'utilisation d'objets employés dans l'entreprise (caisse en bois, bidons de produits (5, 10, et 30 Litres) ou la possibilité de se rendre sur le poste de travail du stagiaire.