

Gestes et Postures

GP

Public visé

Toute personne appelée à effectuer des manipulations manuelles.

Effectif

De 5 à 10 participants.

Durée de la formation

7 heures.

Maintien et actualisation des compétences

Une session de maintien et actualisation des compétences est recommandée tous les ans.

Code du Travail R.231-71 :

« L'information et la formation du personnel à la manutention manuelle conforme au décret N°92 du 03/09/1992 prenant effet le 01/01/1993. »

Objectif

La formation Gestes et Postures permet d'acquérir les connaissances nécessaires pour se préserver des risques d'accidents et de maladies professionnelles.

Elle a pour objectif de :

- ◆ appréhender et prévenir les risques dorso-lombaires et musculosquelettiques,
- ◆ appliquer les techniques de gestes et de postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

Méthode pédagogique

- Théorique et pratique
- Démonstrations par le formateur
- Exercices d'apprentissage en groupe

Matériel pédagogique

- Logiciel interactif dynamique
- Balle de tennis pour l'explication du fonctionnement du disque inter-vertèbres
- Mannequin « Bébert » de l'INRS
- Colonne vertébrale complète en plastique avec ceinture pelvienne, bloc vertébral et articulation
- Différentes vertèbres



Pour suivre cette formation



04 69 60 87 94



contact@sf-formation.fr



www.sf-formation.fr



PARTIE 1

INFORMATION

- Rôle des différentes instances et organismes de prévention
- Présentation et objectifs de la formation
- Réglementation
- Les accidents du travail et maladies professionnelles

PARTIE 2

APPRENTISSAGE

- Anatomie et physiologie
- Troubles musculosquelettiques (TMS)
- Présentation des gestes et postures au quotidien
- Travail sur écran
- Adaptation au poste de travail
- Mauvaises positions
- Règles de sécurité physique

PARTIE 3

MISE EN PRATIQUE SPÉCIFIQUE AUX BESOINS DE L'ENTREPRISE

- Manipulation et exercices pratiques sur le site et sur chaque poste de travail des stagiaires
- Réveil articulaire avant la prise de poste / mouvements réparateurs
- Conseils de kinésithérapeutes

