

GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

PUBLIC CONCERNE

- Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

PREREQUIS

- Etre apte médicalement au port des charges.
- Être capable de comprendre les instructions de sécurité.

DUREE

- 1 jour (07 heures).

METHODES

- Formation en salle (exposés et discussion illustrés par diaporama etc..).
- Apports pratiques sous forme d'exercices réalisés en sous-groupes : manutention de charges diverses, analyse et étude du poste de travail.
- Contrôle des connaissances théoriques.

MATERIEL

- Vidéo projecteur.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 maximum.

DATES ET LIEU

- cf. convention

OBJECTIFS

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention.
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles.

CONTENU

SENSIBILISATION AUX RISQUES D'ACCIDENTS PAR MANUTENTION

- Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liées à la manutention.
- Aspects réglementaires.
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée.
- Notions d'effort, de fatigue.
- Evolution des lésions.

EXERCICES PRATIQUES

- Principe d'économie d'effort.
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
- Choix des prises.
- Manipulation de charges diverses (charges spécifiques à l'établissement).
- Etude et analyse du poste de travail

EXAMEN

Contrôle des connaissances de chaque stagiaire par un test individuel.

VALIDATION DE FORMATION

Délivrance d'une attestation de stage