

Formation gestes et postures au travail

- Tout salarié étant amené à manipuler des charges dans le cadre de son activité professionnelle.



INFORMATIONS PRATIQUES

Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail. Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention.

SUPPORT / MATÉRIEL

RÉGLEMENTATION

Articles R.4541-1 à R.4541-11 du Code du travail :

dans la mesure du possible, l'employeur évite le recours à des manutentions manuelles, en utilisant

notamment des équipements mécaniques. Les autres grands principes de cette réglementation sont une formation des salariés aux méthodes de travail, l'organisation des postes de travail et un rôle accru du médecin du travail qui est le principal conseiller en matière d'évaluation des risques.

VALIDATION

Une attestation sera délivrée à l'issue de la formation

Plan de formation

CONTENU :

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, les vertèbres, les zones charnières, la colonne, les atteintes, les conséquences (TMS)
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Facteurs de risques
- Pratique en salle
- Pratique sur le poste de travail
- Conclusion

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Basées sur des études de cas, des vidéos, des démonstrations pratiques et des phases d'apprentissage

ENCADREMENT :

- Formateur spécialisé en Gestes et Postures

