

GESTES ET POSTURES

Objectifs

- L'objectif est avant tout de prévenir les accidents et les maladies professionnelles. Pour cela, à partir des statistiques de l'Assurance Maladie et des fondamentaux de l'anatomie, l'idée est de mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.
Pour les opérations manuelles :
 - Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risque,
 - Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.
- Pour les opérations administratives :**
 - Adopter la posture appropriée au travail administratif,
 - Organiser son environnement de travail.

Prérequis & modalités d'inscription


- Être âgé de 18 ans,
- Maîtriser la langue française,
- Posséder une aptitude médicale.
- Envoi de la convention et de la convocation

Public

- **Tout salarié de l'entreprise**

Programme

- **Thèmes abordés :**
 - Statistiques des accidents du Travail,
 - Dispositions réglementaires, responsabilités de l'opérateur,
 - Notions élémentaires d'anatomie et pathologies associées :
 - Le squelette,
 - Les muscles,
 - La colonne vertébrale,
 - L'accident de la colonne vertébrale,
 - Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
 - Prévention des accidents :
 - Les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle (EPI),
 - Les bons gestes et les bonnes postures au quotidien,
 - Les positions au poste (statique),
 - Notions d'ergonomie.
- **Exercices en salle :**
 - Comment porter une charge sans se blesser pour les salariés ayant une activité manuelle,
 - Comment aménager son espace de travail bureautique et/ou informatique (réglage du siège, position de l'écran, distance avec le poste de travail) pour les salariés ayant une activité administrative.
- **Applications pratiques :**
 - Étude d'un poste de travail
 - Les outils d'aide à la manutention pour les salariés ayant une activité manuelle
 - Principes de sécurité et d'économie d'effort
- **Prise de conscience du personnel :**
 - Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail
 - L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
 - Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
 - Les déterminants de l'activité physique
- **Analyse de cas pratiques.**
- **Pratique sur le poste de travail.**
- **Conclusion.**
- **Evaluations des acquis.**
- **Bilan de formation.**

DURÉE
7 heures (1 jour)
FORMAT
Présentiel
LIEU
St Bonnet de Mûre Intra entreprise
NOMBRE DE PLACES MIN
4
NOMBRE DE PLACES MAX
12
METHODES PEDAGOGIQUES
Mise en situation réelle La formation est basée sur une approche théorique appuyée d'un support pédagogique spécifique Partage d'expériences /formateur
MODALITES D'EVALUATION
Mise en pratique
LES + DE LA FORMATION
Méthode participative, échanges, mise en pratique
TAUX DE RÉUSSITE
100 %
FORMATEUR
+ de 10 ans d'expérience métier
VALIDATION
Attestation de formation
TARIF INTER
290 € HT
TARIF INTRA
Nous consulter
ACCESSIBILITE

CONTACT
IFBTP Rhône-Alpes 3 place du pays 69570 Dardilly Tél : 04 72 52 07 22 Accueil-cfc@ifbtpra.com www.ifbtpra.com
