



Public concerné :

Toute personne occupant un poste de travail à manutention, membres du CHSCT

Pré-requis:

Aucun

Nombre de participants :

8 à 10

Gestes et posture

Objectif général

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées afin d'éviter les accidents et d'atténuer la fatigue.

Contenu du stage

- L'anatomie :
 - ✓ le squelette,
 - ✓ la musculature,
 - ✓ la colonne vertébrale
- Les implications d'une mauvaise posture sur la fatigue, les capacités de travail
- Les poids, les déformations permanentes
- Les moyens de prévention des accidents du travail :
 - ✓ l'échauffement
 - ✓ le repos
 - ✓ les mouvements

Approche pédagogique et supports

- Pédagogie interactive
- Exposé et exercices pratiques
- Remise d'un support pédagogique
- Etude de cas

Compétences développées

Savoir-faire attendu en fin de stage

- Connaître l'équilibre de la colonne vertébrale pour assurer une position confortable
- Savoir pourquoi il est important de bien se tenir
- Identifier les différents facteurs aggravants les risques
- Prévenir les risques d'accidents du travail par manutention

Indicateurs de l'application des acquis

- Diminution du nombre d'accidents du travail par manutention

Durée :
1 jour

Lieu :
Sur site

Préparation et suivi de stage

Avant la formation

-

Après la formation

- Mettre en application les conseils transmis au cours de ce stage