

Gestes et postures au travail

(Durée estimée : 7h)

Objectifs

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Être capable de porter des charges en toute sécurité
- Améliorer son poste de travail
- Exécuter des mouvements pour prévenir des douleurs lombaires
- Prendre conscience des accidents de manutention liés à sa fonction

Contenu de la formation

PARTIE THEORIQUE :

- Les statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- L'activité musculaire
- Le processus accidentel
- Risques de lésions
- La prévention des accidents du travail

PARTIE PRATIQUE :

- Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire - manipulation de charges de natures diverses - étirements/soulagements des tensions
- Soulèvement de caisses vides et pleines
- Soulèvement de bouteilles de gaz
- Prise d'échelle
- Prise d'objets à deux
- Soulèvement de charges longues
- Manipulation de futs
- Postures de travail adaptées
- Approche de l'organisation du poste de travail

Moyens pédagogiques

La formation est essentiellement pratique. Il s'agit de faire acquérir aux stagiaires des capacités opérationnelles directement utilisables en situation professionnelle.

La démarche s'inscrit dans une démarche de résolution de problèmes, elle implique donc une pédagogie active, centrée sur le groupe en formation.

Moyens techniques

Salle de formation

Evaluation des acquis

Résultats attendus à l'issue de la formation :

Réussite à l'épreuve théorique sous forme de quizz

Modalités d'évaluation :

La réussite à l'épreuve théorique nécessite un note minimale de 8/15

Détail sur la certification

Délivrance des documents suivants:

- Certificat de réalisation (avec réussite ou échec aux tests écrits)

Validité :

2 an(s)

Pré-requis

L'entreprise doit s'assurer au préalable que l'apprenant réponde aux prérequis de la formation visée.

- Être âgé de 18ans et plus
- Venir avec sa tenue de travail, chaussures de sécurité, gants / Pas de prêt d'EPI possible

Public visé

Personnel susceptible d'effectuer des manutentions manuelles et souvent répétitives

Modalités d'accès

INTRA entreprise

Durée d'accès

1 jour(s) ouvré(s)

Accessibilité

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite en présentiel ou en classe virtuelle. Pour plus de précision, nous contacter.

Mise à jour du programme : 14/12/2023