



Gestes et Postures

Objectifs

- A caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles

Programme

- 1) L'activité physique et les risques
 - Les définitions de base (accidents du travail, maladie professionnelle, TMS...)
 - Les statistiques au niveau nationales.
 - Les conséquences juridiques.
 - Les conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, social et financier).
- 2) L'aspect anatomique du dos
 - La colonne vertébrale (Les cervicales, les dorsales, les lombaires...)
 - Le rôle des muscles.
- 3) Le mécanisme de la douleur
 - Les disques intervertébraux et leurs rôles.
 - Les pathologies.
 - ° Lumbago, sciatique, hernie discale, tassement discale, tendinite ...
- 4) Les principes de sécurité physique
 - Les principes de la prévention avant effort.

les +++ de la formation

"L'employeur fait bénéficier les travailleurs, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une information sur les risques et d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Information sur les gestes et posture

✓ **Durée: 1 jour - 7 heures**

✓ **Public:**

Chef d'entreprise, conjoint(e) salarié(e)/collaborateur(trice), chef d'équipe, salarié(e)

✓ **Pré-requis:**

Elle ne nécessite aucun pré-requis

✓ **Nature de la formation:**

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

✓ **Animation:**

Formateur de la SARL FC-PRO, qualifié et expérimenté

✓ **Moyens pédagogiques:**

- Remise d'un support écrit de formation.
- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas concrètes.

✓ **Moyens techniques:**

- Support de cours papier
- Salle équipée d'un vidéoprojecteur
- Matériels et accessoires pouvant être utilisés dans le cadre d'exercices

✓ **Evaluation et sanction:**

- Feuilles d'émargement collectives
- Attestations individuelles de présence
- Fiche d'évaluation de la formation renseignée par le stagiaire