

FORMATION GESTES ET POSTURES

DUREE
1 jour
7 heures

PUBLIC CONCERNE

- Tout public

OBJECTIFS PEDAGOGIQUE

- Améliorer la posture de chaque salarié et la bonne gestuelle à son poste de travail, en vue de réduire les risques d'accidents du travail
- Faire comprendre les risques d'une mauvaise posture sur la colonne vertébrale
- Faire prendre l'habitude d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels.

PRE-REQUIS

- aucun

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Vidéo
- Powerpoint
- Exercices pratiques

INTERVENANTS

- Consultant –Formateur Ergonome – Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation.

PROGRAMME

Théorie :

- Données d'éléments statistiques concernant les accidents de manutention
- Les moyens de prévention
- Le squelette
- Principe de sécurité physique
- Film.

Pratique :

- Education gestuelle de base
- Recherche de l'équilibre
- Principe de limitation de l'effort
- Etude de postes de travail
- Manipulation des pièces liées au poste de travail
- Démonstration d'exercice de détente musculaire (dos, épaules, nuque).

EVALIATION ET VALIDATION

- Contrôle des connaissances assuré durant la formation (QCM).
- Cette formation est sanctionnée par une « Attestation individuelle de fin de formation ».
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés