



Ref : ERG001

GESTES ET POSTURES

Mettre en application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin d'éviter les accidents du travail



Public

Toute personne concernée par la manutention manuelle et les gestes répétitifs



Participants

Jusqu'à 10 personnes



Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



Prérequis

Aucun



Durée

1 jour (7 heures)



Inter

Nous consulter

- Objectifs**
- ✓ Connaître les risques physiques dus à la manutention manuelle
 - ✓ Appliquer les principes de sécurité physique
 - ✓ Appliquer les techniques de gestes et postures de travail pour diminuer la fréquence des accidents et atténuer la fatigue par les principes d'économie d'efforts
 - ✓ Optimiser l'organisation du travail pour allier efficacité et prévention.

Programme

CONNAISSANCE DES RISQUES D'ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

Obligations réglementaires
Statistiques
Enjeux de la prévention

NOTIONS SUR LE CORPS HUMAIN

Fonctionnement
Troubles Musculo-Squelettiques

ANALYSE DES ACTIVITES ET TACHES RELEVANT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Etudes sur le terrain
Les déterminants de l'activité physique
Les mesures de prévention adaptées
Les EPI
Propositions d'aménagement de poste

LES PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE ET TECHNIQUES GESTUELLES

Les gestes & postures dangereux ou contraignants
Les 10 principes de manutention et d'économie d'effort
Les techniques gestuelles adaptées à l'établissement

EXERCICES PRATIQUES ET MISES EN SITUATION ADAPTES A L'ACTIVITE DES PARTICIPANTS

Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, partage d'expériences, exercices d'apprentissage en groupe, exercices et mises en situation adaptés à l'activité des participants.

Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, charges spécifiques à l'établissement...

Intervenant

Formateur PRAP et /ou spécialiste en ergonomie

Evaluation et validation

Evaluation formative et pratique
Délivrance d'un certificat de réalisation

Périodicité de recyclage

Une périodicité de 24 mois pour l'actualisation de la formation et le rappel des techniques est préconisée.

Support remis aux stagiaires

Des supports dématérialisés sont remis aux participants

Références réglementaires

Article R. 4541-8 du code du travail

Les + NEOMIS

- + Mises en situation adaptées à l'activité de chaque participant
- + Pédagogie interactive et participative
- + Garantie **minimum 60% de pratique**

98,3 % Taux de satisfaction stagiaires



Notre engagement qualité

