

Gestes et Postures

Anticiper les troubles musculo-squelettiques et les risques d'accidents du travail.



1 jour (7h)

présentiel



Intra entreprise : devis sur demande
Inter-entreprises : 195 € HT (exo TVA) par stagiaire



Intra entreprise : date à fixer conjointement
Inter-entreprises : 23 juin 2022 à Bouc Bel Air

Programme

1^{ère} partie : L'Analyse

I- Statistiques

Analyse des accidents et maladies professionnelles

II- Ergonomie

Postures de travail : Notions sur l'ergonomie des postes assis ou debout

III- Analyse du risque

Notion d'anatomie, physiologie et de pathologie

2^{ème} partie : La pratique

Pour les postes « administratifs » :

I- Pratiques liées au travail sur écran

Principes d'aménagement du poste de travail sur écran : position de l'écran, réglage du fauteuil, utilisation du clavier et de la souris...

Pour les postes de « manutention » :

I- Techniques de manutention manuelle

Principes de base sur la vitesse, les points d'appui, la réaction de charge, le poids du corps...

Commun :

II- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie

Conclusion

INSCRIPTION

Merci de remplir et nous envoyer le bulletin d'inscription téléchargeable.
Un email de confirmation vous sera envoyé sous 48h00.

Objectifs :

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées à son poste de travail pour diminuer la fréquence des maladies et accidents, atténuer la fatigue et améliorer l'efficacité professionnelle.

Méthode pédagogique :

La méthode pédagogique est interactive et participative favorisant le processus d'apprentissage.

Une fiche de positionnement est à remplir avant la formation.

Apports théoriques, pratiques (outils) et mise en situation. L'échange est privilégié, un temps est consacré aux questions-réponses.

Les supports pédagogiques sont remis à chaque stagiaire.

Evaluation continue :

Appréciation du formateur sur l'acquisition des compétences pendant la formation à l'aide d'applications et de QCM.



Tout collaborateur



Consultant spécialisé en Sécurité au Travail



Pas de prérequis