

Gestes et Postures

DURÉE :

1 jour (7 heures)

PARTICIPANTS :

10 personnes (maximum)

PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne occupant un poste comportant des risques d'accidents ou incident osseux, musculaires ou articulaires liés à une position ou des manutentions de charges...

PRÉ-REQUIS :

Aucun

MÉTHODES ET MOYENS :

- Formation dispensée de manière à privilégier le côté pratique à la théorie.
- Le formateur oriente le cours sur les besoins spécifiques de l'entreprise.
- Les exercices pratiques sont réalisés avec des agrès standards mais peuvent être réalisés avec des charges spécifiques à l'entreprise.

MOYENS ET SUIVI :

Le formateur et les stagiaires signent une feuille d'émargement par demi-journée.

VALIDATION DES ACQUIS :

Cette formation est effectuée en intra, ce qui permet de réaliser une étude ergonomique sur le poste de travail. L'évaluation se déroule tout au long de la formation, par le formateur, lors de la mise en situation.

LIEU DE LA FORMATION :

Au sein des agences FOSEC

ACCESSIBILITÉ HANDICAPÉ :

Centre de formation conforme aux arrêtés en vigueur et relatif à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public. Se renseigner auprès de l'agence concernant l'accès à la formation visée.

TARIF :

Nous consulter

RAPPEL DE L'OBLIGATION RÉGLEMENTAIRE :

Article R.4541-8 du Code du Travail: « L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles : 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risques définis par l'arrêté prévu à l'article R.4541-6 du Code du Travail ; 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

OBJECTIFS :

- Cerner les conséquences des accidents et les maladies liées à la manutention manuelle de charges
- Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

PROGRAMME :

• ANALYSE DES ACCIDENTS DE TRAVAIL LIÉS AUX MANUTENTIONS MANUELLES

- Coûts et statistiques ;
- Méthodologie ;

• FONCTIONNEMENT DU MECANISME HUMAIN

- Incidences d'un geste sur le corps humain ;
- Notions d'anatomie et de physiologie ;

• AMPLITUDES de TRAVAIL

• DIFFÉRENTES ATTEINTES

• FACTEURS de RISQUES FAVORISANT l'APPARITION des TMS

• ATTITUDES AU POSTE DE TRAVAIL

- Debout, assis, allongé, à genoux, sur le côté...;
- Protections individuelles et collectives;
- Manutentions en hauteur : Moyens existants; Postures à adopter;

• TECHNIQUES GESTUELLES et PRINCIPES de SECURITE PHYSIQUE et d'ECONOMIE d'EFFORT

- Eveil musculaire et renforcement musculaire
- Prendre et lever des charges ;
- Transporter et gerber des charges de différentes formes, à différentes hauteurs ;
- Déposer et coucher une charge au sol ;
- Descendre une échelle avec une charge ;