

PROGRAMME DE FORMATION : GESTES & POSTURES

Objectifs Pédagogiques

- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risque.
- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.
- Adopter la posture appropriée au travail administratif.
- Organiser son environnement de travail.

Pédagogie :

La méthode utilisée est basée sur une approche théorique appuyée d'un support pédagogique spécifique, puis d'une mise en pratique dans un cadre sécuritaire pour s'assurer que les notions sont acquises.

Les Moyens :

- Salle de formation équipée avec Paper Board, Ecran et Vidéoprojecteur.

Profil Formateur :

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en Gestes & Postures.

Formation Théorique et Pratique :

Durée : 1 Journée soit 7 Heures

Contenu Théorie :

- Statistiques des accidents du Travail : Dispositions réglementaires, responsabilités de l'opérateur
- Notions élémentaires d'anatomie et pathologies associées
- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)
- La musculature
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)
- L'accident de la colonne vertébrale
- Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) Prévention des accidents
- Le cas échéant, les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle (EPI)
- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures au quotidien
- Les positions au poste (statique)
- Notions d'ergonomie

Contenu Pratique :

1- Exercices en salle :

- Comment porter une charge sans se blesser pour les salariés ayant une activité manuelle
- Comment aménager son espace de travail bureautique et/ou informatique (Réglage du siège, position de l'écran, distance avec le poste pour les salariés ayant une activité administrative)
- Les outils d'aide à la manutention pour les salariés ayant une activité manuelle
- Principes de sécurité et d'économie d'effort

2- Prise de conscience du personnel :

- Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail
- L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
- Les déterminants de l'activité physique

Public Concerné :

Tous salariés soumis à des manutentions manuelles et opérations répétitives sont susceptibles d'être concernés par des Troubles Musculo-Squelettiques.

Prérequis :

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation mais la compréhension du français nécessaire à la mise en œuvre des consignes et de l'évaluation finale est recommandée.

Evaluation :

En application de la formation « GESTES ET POSTURES », chaque candidat ayant satisfait au test théorique et pratique se verra délivrer une attestation de fin de formation ainsi qu'une Attestation de Réussite.

Lieu de Formation :

Centre de Formation IFP – Domaine du Chambon – Lieu-Dit Chambon 63500 ISSOIRE

Contact de Formation :

Secrétariat IFP : Téléphone : 04-73-89-90-75 – Mail : issoireformationprevention@outlook.fr

Modalité et Tarifs :

Nous consulter

Délais d'Accès :

Inscription sous réserve de places restantes sur la session. Nous consulter

Accessibilité Personnes Handicapées :

Les personnes atteintes de handicap sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

PROGRAMME DE FORMATION : GESTES & POSTURES

Validité :

Il n'y a pas de recyclage imposé. Néanmoins, en fonction des risques liés à votre activité, nous préconisons une durée de validité de 3 à 5 ans sur appréciation de l'employeur.

Adopter les bons gestes

