

GESTES & POSTURES



PUBLIC CONCERNE

Toute personne concernée par la manutention manuelle et les gestes répétitifs

Prérequis : aucun



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.



ORGANISATION

Durée du stage : 1 jour (7 heures)

Participants : de 1 à 10 personnes.

Méthodes pédagogiques : Diaporamas, vidéos, échanges et partages d'expérience. Utilisation d'une caméra pour filmer les participants avant et/ou pendant la formation. Exercices et études de cas spécifiques à l'établissement

Matériel pédagogique : caméra, vidéoprojecteur, charges spécifiques à l'entreprise, mannequin INRS « Bébert »

Intervenant : Formateur PRAP et/ou spécialiste en ergonomie des postes

Validation de la formation : attestation individuelle de formation

Lieu du stage : dans vos locaux



PROGRAMME

REGLEMENTATION

CONNAISSANCE DES RISQUES D'ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

- Statistiques
- Enjeux de la prévention

NOTIONS SUR LE CORPS HUMAINS

- 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



CADRE REGLEMENTAIRE

Article R4541-8: l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- d'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte

- d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations ; au cours de cette formation, qui doit être essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont instruits sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.

FSP

INCENDIE
Non Qualifié



FSP Incendie Tél : 06 34 43 27 75

RCS Lyon n° Siret 811 532 530 0011

Code APE 8559A

Organisme formation n°82691403469

www.fsincendie.fr