

GESTES ET POSTURES

Réf. CQHSE0218

PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne amenée à effectuer des tâches nécessitant le port de charges et/ou à adopter des contraintes posturales.

DURÉE : 4 heures

GROUPE : 4 à 10 personnes

PRÉREQUIS : Aucun.

TARIF : 450 € en Intra-entreprise

Obligation réglementaire :

Selon l'article R4121-1 du code du travail l'employeur doit prendre toutes « les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs » cela comporte notamment « des actions de prévention des risques professionnels » et « la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés ». De plus ce dernier doit veiller « à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. »

Moyens pédagogiques :

La formation alterne les parties théoriques et les exercices d'application.

Évaluation :

Une évaluation sera faite en fin de formation afin de valider l'acquisition des compétences.

Sanction de la formation :

Délivrance d'une attestation de formation à l'issue de la formation.

Personne chargée de l'animation de la formation :

Formateur GELIB chargé de missions QHSE spécialisée en prévention des risques professionnels .

OBJECTIFS

- Comprendre et appliquer les principes de base de l'ergonomie sur son poste de travail
- Appliquer la gestuelle optimale et acquérir des réflexes dans la manipulation de charges
- Savoir identifier les risques liés aux postures et manipulations dans son travail

PROGRAMME

Partie THÉORIQUE

- 🍃 Pourquoi faire une formation Gestes et Postures ?
 - * Définitions et contexte réglementaire
 - * Les enjeux liés aux gestes et postures
- 🍃 Comment le corps fonctionne-t-il ?
 - * L'anatomie et son rôle dans nos postures
 - * Les différents facteurs de risque
- 🍃 Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ?
 - * Les principes de base
 - * Les situations de travail particulières

Partie PRATIQUE

- 🍃 Observation et analyse des situations de travail.
- 🍃 Exercices pratiques sur les modes opératoires à mettre en œuvre.
- 🍃 L'importance du renforcement musculaire et des étirements .

Exercices d'application d'évaluation des connaissances