

GESTES ET POSTURES

Réf. FQHSE11-052021

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 HT : 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 /Méthodes appliquées :

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 :

Formatrice GELIB chargée 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



Pour les demandes spécifiques ou concernant l'accessibilité des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter, afin d'étudier ensemble les possibilités pour suivre la formation.