

Gestes et postures

Cette formation vous permettra d'appréhender les notions théoriques en gestes et postures et de vous apporter des solutions opérationnelles à travers des exercices pratiques sur poste de travail.

Durée: 3.50 heures (jours)

Profils des apprenants

- Tout public
- Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter afin d'évaluer les besoins

Prérequis

- Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation gestes et postures

Effectif

Minimum apprenant(s)

Maximum apprenants

Accessibilité et délais d'accès

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

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

100% réussite

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

Contenu de la formation

- Retour sur la législation propre aux gestes et postures au travail
 - Mise au point sur la réglementation du code du travail : Hygiène et sécurité
 - Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
 - Qu'est-ce qu'un TMS (troubles musculosquelettiques) ?
 - Observation des statistiques d'AT (accidents de travaux) et maladies professionnelles en France
- Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail
 - Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
 - Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
 - Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) -Apprentissage du verrouillage lombaire - Apprentissage des postures invariables

FJ2L Group

23 bis rue du docteur pierre teurlay

33910 SAINT DENIS DE PILE

Email : julie.mamouret@fjprevention.fr

Tel : +33675187976



- Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie -Savoir porter une charge lourde ou encombrante -Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique
- Savoir se protéger et s'équiper -Identifier les EPI (Equipement de Protection Individuel) -Identifier les notions de premiers secours - Savoir se détendre en réalisant des étirements
- Focus sur le travail sur écran en gestes et postures (Sensibilisation pouvant être supprimée de la formation)
 - Déterminer les bonnes pratiques liées au travail sur écran
 - Intégrer les recommandations de la médecine du travail en ergonomie sur le poste de travail
 - Appréhender le fonctionnement de la fatigue visuelle liée au travail sur écran
- Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (troubles musculosquelettiques)
 - Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
 - Qu'est-ce que le principe d'ergonomie du poste de travail
 - Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formatuer certifié en PRAP

Moyens pédagogiques et techniques

- Support de cours PPT
- Squelette de démonstration
- Différentes charges à soulever

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- QCM
- Mise en situation pratique