

Formation Gestes et Postures en situation de travail

Objectif :

Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manutention, la manipulation de charges et postures de travail.

Diminuer les risques de blessures, d'accidents, de maladies professionnelles et de TMS liés aux activités physiques et maîtriser les bonnes techniques de manutention.

Public :

Tout salarié des secteurs de l'industrie, du bâtiment et du commerce.

Pré requis :

Aucun

Effectif :

Maxi 10 stagiaires par groupe

Pédagogie :

Apport théorique des principes déterminants de l'activité physique, séquences audiovisuelles afin de transférer vers une étude de cas sur le terrain.

Mise en situation sur le terrain ou poste de travail.

Formation face à face présentiel dispensée par un formateur certifié PRAP INRS

Durée :

4 Heures

Programme :

- Les risques et les AT/MP
- Les statistiques AT/MP
- Les 9 principes de la prévention
- Analyse anatomique et physiologique
- Les gestes et postures
- Observation et analyse des postes de travail
- Étude des gestes et postures des postes de travail concernés
- Exercices pratiques, les principes de base d'économie d'effort