



Gestes et Postures

Durée : 1 jour (7 h)

- Durée : 1 jour
- Nbre de participants : 10 max

Article R. 4541-8 du Code du Travail

PROGRAMME

1- Sensibilisation aux risques d'accidents par la manutention

- Généralités
- Les Accidents du Travail liés à la manutention
- Les Maladies Professionnelles liées à la manutention

2- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée

- Le squelette
- Les ligaments et leurs pathologies
- Les muscles et leurs pathologies
- Les tendons et leurs pathologies
- La colonne vertébrale et ses pathologies

3- La prévention

- Les principes de base
- Les gestes au travail

4- Exercices pratiques

- Principes d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation des charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Les postures de travail

Objectifs

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles des salariés.

Les exercices pratiques sont adaptés en fonction du service concerné.

Public concerné

Toutes personnes occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges

Pédagogie et moyens

Vidéo projecteur
Discussions
Études de cas
Manuel pédagogique

Pré-requis

Aucun

Documents fournis

Attestation de stage

