

GESTES ET POSTURES

Prévenir les troubles musculosquelettiques au travail

GP

POURQUOI SE FORMER ?

Protéger son dos et prévenir les risques liés aux manutentions

Cette formation permet aux salariés d'identifier les situations à risque et d'acquérir les bons gestes et les bonnes postures pour préserver leur santé et améliorer leurs conditions de travail.

OBJECTIF

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les situations dangereuses dans leur activité professionnelle
- ✓ Comprendre le fonctionnement du corps humain et les risques TMS
- ✓ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ✓ Manipuler des charges en toute sécurité
- ✓ Adapter leurs gestes et postures à leur environnement de travail

CONTENU

Comprendre les enjeux de la prévention

- Statistiques nationales des accidents du travail et maladies professionnelles
- Nature et gravité des lésions liées aux manutentions
- Conséquences pour le salarié et pour l'entreprise

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Notions d'anatomie et de physiologie
- Fonctionnement des muscles, des os et des articulations
- Les pathologies liées aux mauvaises postures

Appliquer les principes de sécurité physique

- Les principes d'économie d'effort
- Les principes de sécurité physique
- Les gestes à adopter et ceux à éviter

Manipuler les charges en toute sécurité

- Porter une charge lourde ou encombrante
- Techniques de manutention adaptées
- Organisation et préparation des gestes

Mise en pratique sur le poste de travail

- Analyse du poste de travail
- Observation des gestes professionnels
- Identification des gestes à risque
- Conseils et propositions d'amélioration

TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques interactifs
- Démonstrations pratiques
- Exercices de manutention
- Analyse des situations de travail

VALIDATION DES ACQUIS

Une attestation de fin de formation est délivrée aux participants ayant suivi l'intégralité de la formation.

Recyclage recommandé tous les 3 ans.

La formation ne permet pas de valider un/ou des blocs de compétences, des équivalences ou passerelles.

CONTACT

04.86.95.10.94 - 06.08.37.36.64

contact@alpha-secourisme.com

www.alpha-secourisme.com



Public concerné

Tout salarié amené à effectuer des manutentions manuelles

Pré-requis

Aucun

Durée

7 heures

Effectif

10 participants maximum

Encadrement

Formateur PRAP

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Prix

Nous consulter



**Alpha
Secourisme**