

Formation aux gestes et postures



Objectifs

Sensibiliser le personnel sur les risques de troubles musculo-squelettiques et le former à appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées permettant de réduire les risques d'apparitions de maladies professionnelles.

Compétences acquises par les participants :

- ✓ Etre actif dans la prévention des risques liée aux troubles musculo-squelettiques
- ✓ Connaître les risques de troubles musculo-squelettiques
- ✓ Acquérir les compétences de gestes efficaces
- ✓ Maîtriser les fondamentaux des gestes et postures permettant de maintenir leur capital physique

Durée

3 heures

Effectif

De 1 à 12 participants

Public

L'ensemble des collaborateurs d'un établissement

Lieu

Dans l'établissement du client

Formateur

Formateur en prévention des risques liés à l'ergonomie

Pédagogie

- Etude de cas
- mise en pratique des gestes fondamentaux
- Pédagogie adaptée au groupe de participants

Administratif

- Feuilles de présences
- Questionnaire de satisfaction du stagiaire
- Attestations de formation

Programme

- Le mécanisme accidentel
- Les moyens de prévention
- Le document unique
- La réglementation
- La définition des TMS
- Les connaissances générales sur le corps humain
- Les déformations de la colonne vertébrale
- Les maux de dos
- Les liaisons interosseuses
- Sollicitations des cervicales, des mains, des yeux
- Circulation sanguine
- Fatigue cérébrale
- Le réveil musculaire
- Les solutions en manutention
- Les solutions en bureautique

Moyens pédagogiques

- Support de cours informatique
- Vidéo de sensibilisation
- Livret de formation (remis à chaque participant en faisant la demande)

Evaluation / Validation des participants

La validation des compétences du participant se fait par l'observation du formateur lors de la partie pratique.

La validation des acquis de compétences est mentionnée sur l'attestation de suivi de formation remise à l'issu de la formation.