

Gestes, postures et ergonomie

Objectif

- Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.
- Participer à l'amélioration des conditions de travail.
- Former les stagiaires aux techniques de manutention et les adapter à leur poste de travail.

Programme

Dans le cadre de la formation Gestes, Postures et Ergonomie, les thèmes suivants seront abordés.

Théorie

- Définition des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS Troubles Musculo Squelettiques...).
- Analyse des comportements au quotidien.
- Définition des manutentions « manuelles » en intégrant la notion de poids.
- Apports sur l'étude comportementale.
- Statistiques nationales et de l'entreprise sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique.
- Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Énoncer des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire.
- Énoncer des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral.
- Énoncer des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires.
- Techniques gestuelles (transporter, déposer, lever, coucher, gerber, prendre une charge à terre) adaptées à votre entreprise.

Exercices pratiques

- Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids : caisse, bidon, objets présents dans l'entreprise.

Public concerné

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

Nombre de participants

10 personnes maximum.

Durée de la formation

7 heures.

Validation des acquis

Attestation individuelle de formation.

Pour plus d'informations : contact.formation.securite@fiducial.net