



GESTES ET POSTURES

Objectif de la formation

- Prévenir les risques liés à la manutention manuelle ;
- prévenir les risques dorso-lombaires et musculosquelettiques, et d'appliquer les techniques de gestes et de postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue ;
- Identifier les contraintes physiques (mauvaises postures et gestes déclencheurs de douleurs) ;
- Acquérir les compétences gestuelles minimales dans la manutention de charge.

Durée de la formation

7 heures de présentiel.

Tarif de la formation

100 euros (tarif / personne).

Lieu de la formation

La formation se déroule dans nos locaux, mais avec une possibilité de réaliser la formation en intra-entreprise, pour cela prendre contact avec notre organisme de formation.

Horaires de la formation

De 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

Nombre de stagiaires

Minimum 4 et maximum 12 stagiaires.

Pré requis à la formation

Pour les titulaires du certificat SST.

Programme de la formation

- Risques et accidents de manutention ;
- Aspects réglementaires ;
- Les statistiques en termes d'accidents du travail et de maladies professionnelles ;
- Les notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie ;
- Les équipements individuels et collectifs de sécurité ;
- Les techniques manuelles de lever-porter de charge ;
- Exercices pratiques ;
- Postures de travail adaptées ;

Validation

- Une évaluation des acquis.
- Une attestation de formation est délivrée au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation (7 heures de formation).