



Gestes et Postures

"Manutentions de charges et Bureautique"

Objectif de la formation

Sensibilisation s'adressant à l'ensemble du personnel et plus particulièrement aux personnes mettant en œuvre des actions de manipulation ou de manutention.
Les formations sont un temps d'échanges entre différents métiers.
Les phases pratiques au poste de travail (mise en application) doivent être privilégiées.



Contenu de la formation

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, aux transports manuels, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Comprendre les éléments déterminants des gestes et postures de travail.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinent en fonction de la situation de travail.
- Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés et participer à leur réalisation.
- Utiliser le matériel adapté à son activité afin de limiter l'accident de travail ou la maladie professionnelles

Méthode pédagogique

- Exposés et débats, travaux de groupe, mise en situations simulées

Matériel pédagogique

- Films, supports Power Point, documents de référence de l'INRS, documents anatomique, documents de repères pour l'aménagement du poste de travail
- Livrets de formation

Durée, Modalités

- Au minimum 7 heures en face à face pédagogique, auxquelles il convient d'ajouter en tant que de besoin le temps nécessaire pour traiter les conduites particulières à tenir liées "aux risques spécifiques de l'entreprise" pour un groupe de 10 stagiaires maximum

Qualification du formateur et Certification

- Formateur en "Gestes et postures" et "Aide à la Mobilité"
- A l'issue de la formation, le stagiaire recevra une attestation de formation, après avoir été validé par un QCM oral.