

FORMATION GESTES ET POSTURES

Public concerné

Toute personne appelée à manipuler des charges.

Pré requis

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges.

Durée

1 jour soit 7 heures.

Effectifs

10 personnes maximum

Validation des acquis

Attestation de formation.

Horaires

08H00 – 12H00
13H30 – 16H30

Lieu de la formation

Dans les locaux du client en intra.
Selon le calendrier en inter.

Date

Délai de 15 jours à un mois.

Tarifs

cf grille tarifaire – ou selon devis

Accessibilité

La formation est accessible, sous conditions, aux personnes en situation de handicap. Nous consulter au préalable.

TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES, Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail.

OBJECTIFS DU STAGE

- ❖ Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention.
- ❖ Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ Risques et accidents de manutention.
- ✓ Aspects réglementaires.
- ✓ Notions d'anatomie et de physiologie appliquée.
- ✓ Risques de lésions.
- ✓ Principes d'économie d'effort.
- ✓ Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge.
- ✓ Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire - manipulation de charges de natures diverses - étirements/soulagements des tensions.
- ✓ Postures de travail adaptées.
- ✓ Approche de l'organisation du poste de travail.

Nota : Venir avec ses EPI (tenue de travail, gants et chaussures de sécurité).

Méthodes pédagogiques

Formateur-expert en sécurité prévention assurant des missions de conseil et d'audit en management santé et sécurité auprès des entreprises.

Contactez-nous

Emilie CLAYSAC

☎ 06.61.46.32.15

Référente handicap

✉ emilie@gascogneformation.fr