

GESTES ET POSTURES

objectif

Apprendre à soulever des charges
 Apprendre à se tenir dans de bonnes positions, évitant ainsi la fatigue
 Eviter les accidents dus aux mauvaises positions du corps et à un manque de coordination des gestes

programme

- ➔ Relation entre sécurité et :
 - Gestes et postures
 - Fatigue
- ➔ Rappels d'anatomie et principaux risques
 - Le corps humain : ses composantes
 - Le squelette (colonne vertébrale, articulations...)
 - La musculature
 - Les points sensibles du corps
- ➔ Les positions : les bonnes postures
 - Dans la vie quotidienne : maintien des épaules, du bassin, de la colonne vertébrale, de la tête
 - Dans l'élévation d'une charge
 - Dans le déplacement d'une charge
 - Position assis et debout
- ➔ Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
 - Les différents types de troubles
 - Syndrome du canal carpien
 - Tendinites
 - Epicandylites
 - Etc
 - Positions et efforts à éviter
 - Moyens de prévention des TMS
 - Rotation de poste
 - Mécanisation
 - Alternance des gestes
- ➔ L'apprentissage des techniques

Les principes de manutention manuelle au travers d'exercices pratiques avec différents objets :

Caisse avec poignée et sans poignée,
 Colis de tailles diverses,
 Seau, fûts,
 Objets de différentes longueurs,
 Bouteille de gaz,
 Brouette,
 Echelle,
 Autres suivant les objets spécifiques utilisés dans l'entreprise.....
 (tous ces objets seront utilisés si présents dans l'entreprise)

DUREE

1 jour

METHODE PEDAGOGIQUE

Participation active des stagiaires, notamment par des mises en situation sur des cas rencontrés dans l'entreprise

PROFIL DES STAGIAIRES

Tout public ayant à manipuler des charges

MOYENS DE VALIDATION

Au travers des applications pratiques

DATES DE FORMATION

Angers
 Nous consulter

Cholet
 Nous consulter

La Roche/Yon
 Nous consulter

Laval
 Nous consulter

Le Mans
 Nous consulter

Nantes
 Nous consulter

Saint-Nazaire
 Nous consulter