



GESTES ET POSTURES

Référence : PREV35

Objectifs :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Maîtriser la technique gestuelle et la position optimum pour le déplacement des charges.
- Réaliser des économies de mouvements par l'aménagement des postes de travail.
- Eviter des accidents et arrêts de travail dus à des erreurs de manipulation ou de transport.

Public :

Salarié de l'entreprise occupant le poste de :

- Chef d'équipe
- Manutentionnaire
- Magasinier

Près-requis :

- Accessible à tout salarié correspondant au public ci-dessus

Durée :

- 1 jour soit 7 heures

Formations associées :

- Prévention des accidents du travail – Encadrement
- Prévention des accidents du travail – Salariés
- Evaluation des risques liés à une unité de travail

Programme :

1 - STATISTIQUES DES ACCIDENTS DUS A LA MANUTENTION MANUELLE

2 - CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN

- Le squelette,
- Les muscles,
- La respiration.

3 - LA COLONNE VERTEBRALE :

- Composition
- Rôle

4 - LE DISQUE INTERVERTEBRAL

- Composition
- Rôle
- Pression sur le 5ème disque lombaire.

5 - CONSEQUENCES DES MAUVAISES POSITIONS :

- Lumbago
- Sciatique
- Hernie discale

6 - PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE :

- Superposition des centres de gravité
- Fixation de la colonne vertébrale
- Travail primordial des jambes,
- Orientation des pieds,
- Recherche des bons appuis.

7 - LES MANUTENTIONS COLLECTIVES

- Le chef de manœuvre
- Ses responsabilités

8 - TRAVAUX SUR SCENARIOS VIDEOS

9 - EXERCICES PRATIQUES AUX POSTES DE TRAVAIL

Moyens et méthodes pédagogiques :

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques. Un livret sera remis à la fin de la formation à chaque participant reprenant tous les thèmes abordés. Mannequins pour la réanimation cardio-ventilatoire et le bouche à bouche, accessoires factices pour mises en scène de situation d'urgence (plaies, colorant, outils coupants...)

Descriptions du dispositif permettant de suivre les résultats :

L'évaluation de la qualité de formation se fera tout au long de la formation par des exercices de mise en pratique liés directement aux différents thèmes abordés durant la formation ainsi qu'à la fin de la formation au travers de deux questionnaires (Stagiaires et Formateur) renseignés à l'issue de la formation par les participants.

L'évaluation des acquis de la formation sera réalisée aux travers d'exercices et de mises en situation tout au long de la formation et à la fin de celle-ci.