



GESTES ET POSTURES



OBJECTIFS

Connaître et savoir appliquer les principes de prévention. Identifier des situations ou postures à risques et adopter une démarche de prévention. Adopter une posture sécuritaire. Appliquer les techniques de gestes et postures de travail afin de diminuer les MP et AT.



DURÉE

7 heures (1 journée)



PUBLIC

Tous les salariés



INTERVENANT

formateur en anatomie, ostéopathe, kinésithérapeute, Formateur SST



PÉDAGOGIE

Théorie en salle de cours.

Exercice pratiques de manutention, idéalement sur poste de travail.



VALIDATION

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.



PROGRAMME | CONTENU

Les maladies professionnelles et accidents de travail

Les acteurs de la prévention

Les principes de prévention

Rappel anatomique

Le dos et son ergonomie

Les « accidents du dos »

Les Troubles Musculo - squelettiques : syndrome du canal carpien, hygroma du coude...

Les différentes techniques de manipulation et manutention préconisées

Les différents rythmes et troubles physiques, biologiques et psychiques



D'Est en Ouest
Formation

MANAGEMENT - SANTE - SECURITE