



Formation port de charges



OBJECTIFS

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées



DURÉE

7 heures (1 jour)



PUBLIC

Toutes personnes amenées à porter des charges



INTERVENANT

Formateur spécialisé



PÉDAGOGIE

Théorie

Exercices pratiques



VALIDATION

Attestation de fin de formation



PROGRAMME | CONTENU

Pas de contre-indication au port de charges

- Risques et statistiques d'accidents par manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Risques de lésions
- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Exercices pratiques
- Postures de travail adaptées
- Approche de l'organisation du poste de travail



D'Est en Ouest
Formation

MANAGEMENT - SANTE - SECURITE