Gestes et postures

https://www.estim-formation.com/formation-gestes-et-postures

Objectifs de la formation

- Sensibiliser les salariés de l'entreprise à laprévention du risque professionnel.
- Apprendre la mécanique des Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S)
- Ergonomie du poste de travail.
- Acquérir un comportement physique correct adapté aux réalités du travail afin de réduire la fatigue professionnelle et de prévenir les accidents ou les lésions.

Programme pédagogique

Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles

Formation aux **techniques gestuelles** et à l'attitude aux postes de travail

- Notion d'anatomie et de physiologie
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
  - Apprentissage du verrouillage lombaire
  - Apprentissage des postures invariantes
- Techniques gestuelles
  - Principes d'économie d'effort
  - Principes de sécurité physique
- Analyse des attitudes au poste de travail
- Ergonomie

Mise en place d'un plan de traitement

- Analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Gestes à éviter

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

Public concerné :

Tout salarié étant amené à manipuler des charges (manutention, répétés, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.) dans le cadre de son activité professionnelle

Modalité d'évaluation pédagogique

Evalution des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.