

GESTES ET POSTURES

FORMATION INTRA

DUREE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre la formation

INTERVENANT

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)
Certifié par l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS)

OBJECTIFS

Appliquer des techniques d'économie d'effort.
Prévenir les risques liés aux activités physiques.
Pratiquer des exercices de prévention.

PROGRAMME

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL LIÉS AUX MANUTENTIONS MANUELLES

Evolution, gravité des accidents, coût.

LA PRÉVENTION DES RISQUES.

Aborder la réglementation, les charges, normes et recommandations
Examiner les différents postes de travail.

NOTIONS D'ANATOMIE, DE PHYSIOLOGIE ET DE PATHOLOGIE

Le dos, son anatomie, son rôle, les effets d'une bonne posture
Adapter ses postures à sa manutention.

APPLIQUER LES TECHNIQUES DE MANUTENTION MANUELLE

Principes d'économie d'effort.

Principes de sécurité physique.

Apprentissage du verrouillage lombaire.

Apprentissage des postures invariantes.

Techniques gestuelles adaptées au poste de travail.

INTEGRER UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION.

Expérimenter des exercices d'échauffements et d'étirements.

Intégrer la pause active.

Appliquer les conseils d'hygiène de vie : hydratation, hygiène dentaire, sommeil, récupération