

Formation gestes et postures 7h00

OBJECTIF(S)

- Devenir acteur de sa propre prévention en matière d'activité physique au travail
- Comprendre les techniques d'économie d'effort et de travail en sécurité physique

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à soulever ou déplacer des charges
- Toute personne souffrant de TMS

PRÉ-REQUIS

- Ne pas avoir de contre-indication au port de charges



Formation présentielle



1 mini /10 maxi



7.00 heures

LES PLUS

Nous sommes certifiés QUALIOP1 ; Formation adaptée à l'activité des stagiaires (travail sur écran, poste de conduite, port de charges...) ; Mise à disposition d'une boîte à outils numérique.



Formateur expert en prévention



Évaluation de positionnement
Évaluation des acquis



Attestation de formation

PROGRAMME

- Le travail
 - Prescrit
 - Réel
 - Sécurisé
- Mécanisme d'apparition d'un dommage
 - Danger
 - Situation dangereuse
 - Élément déclencheur
 - Risque
- La prévention
 - Les principes généraux de prévention
- Accident du travail - Maladie professionnelle
 - Définitions
 - Statistiques N-2
- Le corps humain
 - Les composants de l'appareil locomoteur
 - Comprendre son fonctionnement, identifier les atteintes
- Les activités physiques
 - Dynamiques et statiques
- Sécurité physique et économie d'effort
- Aménagement de poste et ergonomie
- Sur le terrain
 - Apprentissage des techniques de manutention
 - Apprentissage des techniques de positionnement au poste

MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Exposés théoriques
- Cas concrets
- Vidéos

TAUX DE SATISFACTION DU MODULE

8.9/10 - 89 stagiaires