

PUBLICS CONCERNES

Personne appelée à effectuer de la manipulation manuelle de charge à son poste de travail et présentant les aptitudes médicales requises.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable d'appréhender les risques anatomiques, physiologiques et pathologiques liés aux gestes et postures de son activité professionnelle. Réduire les risques dorsolombaires et leur prévention, atténuer la fatigue et améliorer les conditions inhérentes à son poste de travail.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Audiovisuels, méthode et exercices interactifs, référentiels.

PROGRAMME - 4 HEURES

Contenu pédagogique et mise en évaluation des compétences en salle.

La prévention du geste et de la posture du poste du salarié

- Importance du risque
- Accidents du travail
- Maladies professionnelles
- Statistiques
- Analyse du risque
- Mécanique humaine
- Notions : anatomie, physiologie, pathologie
- Accidents : transport manuel et manipulation
- Principes : sécurité physique
- Principes : économie de l'effort
- Principes : aménagement dimensionnel du poste de travail

Contenu de mise en situation et évaluation des compétences

L'application du geste et de la posture au poste du salarié

- Organisation des manutentions
- Technique de lever et port de charges différentes
- Equipements de protection individuelle
- Application des principes de base de sécurité physique
- Statut du geste et de la posture

DOCUMENTS REMIS

Attestation de présence et d'aptitude.



FORMATION INITIALE

DUREE 4 HEURES
GROUPE DIX PARTICIPANTS MAXIMUM

RECYCLAGE PRECONNISE TOUS LES DEUX ANS

DUREE QUATRE HEURES
GROUPE DIX PARTICIPANTS MAXIMUM