GESTES ET POSTURES

Ergonomie

DURÉE
7 heures / 1 jour

INTERVENANT
Formateur expert en prévention des risques

NOMBRE DE STAGIAIRES
Maximum 10

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer des risques pouvant entraîner des douleurs physiques afin de participer à leur prévention
- Connaître des principes de sécurité physique et d'économie d'effort permettant de limiter l'impact des postures contraignantes sur le corps humain

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, exposés interactifs, échanges, mises en situations pédagogiques, apports de connaissances théoriques

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ÉVALUATION & VALIDATION

Une évaluation écrite de type QCM sera réalisée pour la partie théorique

Attestation des acquis de la formation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CONTENU DE LA FORMATION

CONNAISSANCES THÉORIQUES

- Comprendre l'intérêt de la prévention (enjeux, accident du travail et maladie professionnelle)
- Aspect règlementaire
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les facteurs de risques pouvant agir sur une situation de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

SAVOIR-FAIRE PRATIQUES

- Exercices pratiques
- Manipulation de charges « inertes » et de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Postures de travail adaptées
- Apprendre les principes d'un échauffement et le mettre en place

ASPECT RÈGLEMENTAIRE

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Article R4541-8 du code du Travail