



GESTES ET POSTURES

Port de charges lourdes

Objectif Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés. Maîtriser les techniques de manutention. Appliquer les principes de sécurité physique pour réduire les risques d'accident et les maladies professionnelles.

Public & pré-requis Magasiniers, chauffeurs livreurs..., toute personne amenée à porter des charges lourdes en entreprise. S'exprimer et comprendre le Français.

Sanction attestation

PROGRAMME

Apports théoriques

Anatomie et physiologie
Le squelette
Les muscles
Les pathologies musculaires
La colonne vertébrale
Les pathologies vertébrales

Risques et facteurs de risque

Identifier et caractériser les nuisances
Exposer les efforts à entreprendre
Accident : anticiper les circonstances

Les mouvements qui peuvent vous préserver au quotidien

Solidifier sa colonne vertébrale
Utiliser les muscles de ses cuisses, du ventre et du dos
Prendre son temps pour plus d'efficacité
Connaître les faiblesses de son corps

Exercices pratiques – pousser, traîner, pivoter, tirer, lever...

Adaptation aux postes de travail
Eviter les chutes
Techniques de manutention : présentation des gestes à adopter
Manipulation pratique / signes anormaux
Manipulation de charges délicates : terrain instable, objets volumineux
Evaluation
Conseils

Questions - réponses

Durée : 1 journée – Groupe de 10
½ journée – Groupe de 5 maximum

Méthodes, moyens pédagogiques

- ✓ Formateur expert dans son domaine de spécialisation et assurant très régulièrement des actions de formation.
- ✓ Moyens pédagogiques et d'encadrement
Salle de formation
Équipement vidéo informatique
Paper board
Ordinateur portable
Vidéoprojecteur / Films vidéo
Dossier technique remis au participant : Livret des éditions EDISER
- ✓ Pédagogie
Exposés théoriques, nourris par l'apport des mises en situation représentatif de l'environnement professionnel (cartons, livres, matériel de nettoyage, ...)
- ✓ Modalités d'évaluation des acquis
Évaluation des savoir-faire par des mises en situation