

GESTES ET POSTURES

CHAUFFEURS PERSONNELS



Durée : 0,5 journée – 3 heures 30

<u>Objectif</u>	Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés. Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail
<u>Public</u>	Chauffeurs privés ou toute personne amenée à conduire régulièrement.
<u>Pré-requis</u>	permis de conduire adapté
<u>Sanction</u>	attestation

PROGRAMME

Présentation du groupe et des objectifs de la séance

Théorie

Connaître l'outil vertébral pour mieux l'utiliser

Dos, travail et douleurs : les contraintes physiques en milieu professionnel

Historique, buts, résultats et statistiques de la prévention du mal au dos

Physiologie et anatomie de la colonne vertébrale

Protection de la colonne vertébrale

Apprendre à sécuriser sa colonne lombaire

Rôle des membres inférieurs et supérieurs dans la gestuelle

Acquisition d'une gestuelle de protection vertébrale à automatiser

Pratique

Présentation de la position idéale de conduite

Intérêts de cette position pour l'ensemble du corps

Gestion des autres contraintes : les vibrations, la fatigue visuelle, les douleurs localisées

Réglages du siège et son environnement

Principes de l'ergonomie du poste de conduite et de son environnement

Méthodes & moyens pédagogiques

- ✓ Encadrement : intervenant pédagogue, spécialisé en formation gestes et postures.
- ✓ Consitution de petits groupe : 5 maximum
- ✓ Moyens pédagogiques
Ordinateur portable
Vidéoprojecteur
Mises en situation dans environnement de travail
- ✓ Contrôle des acquis
Evaluation tout au long de la formation par des mises en situation
- ✓ L'entreprise devra mettre à disposition :

Une salle claire et spacieuse pour l'accueil du groupe

Prévoir un accès à l'environnement de travail