

GESTES ET POSTURES

MANUTENTION DE CHARGES LOURDES

<u>Objectif</u>	Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés. Maîtriser les techniques de manutention. Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail
<u>Public</u>	tout public
<u>Pré-requis</u>	aucun
<u>Sanction</u>	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
Éviter les chutes
Techniques de manutention : présentation des gestes à adopter
Manipulation pratique / signes anormaux
Manipulation de charges délicates : terrain instable, objets volumineux...
Évaluation

Questions - réponses



Durée : 1 journée – 7 heures

Atouts pédagogiques

- ✓ Animateur PRAP
- ✓ Moyens pédagogiques
Ordinateur portable
Vidéoprojecteur
Mises en situation dans environnement de travail
- ✓ Livrets pédagogiques

12 avenue du Québec
Parc ICADE - Bâtiment Hibiscus
Entrée n°9
91140 VILLEBON SUR YVETTE

Tél. : 01.60.92.10.76.
nathalie.gosselin@caride.fr