

Gestes et Postures : charges lourdes

Objectifs

- Aménager son poste de travail
- Adopter les bonnes postures
- Proposer des axes d'amélioration

Public Visé

Tout public souhaitant travailler avec les bonnes postures.

Pré Requis

- Comprendre la langue française
- Justifier d'une aptitude médicale liée à ce poste le cas échéant

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience des risques liés à la posture de travail,
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos,
- Connaître et appliquer les bons gestes et les bonnes postures

Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie en salle, exposés, démonstrations, études de cas, mises en situation.

Applications pratiques sur site, utilisation de charges types (seaux, sacs, brouettes, charges longues, ...) et des charges habituelles mises à disposition de l'entreprise.

Evaluation théorique et pratique continue

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur préventeur HSE et/ou PRAP

Parcours pédagogique

Enseignements Théoriques

Fonctionnement du Corps Humain

- Notion d'anatomie
- Facteurs aggravants des TMS,
- Lésions au niveau de la colonne vertébrale,
- Troubles au niveau des membres supérieurs et facteurs les influençant

Principes de Prévention

- Economie d'effort
- Les bonnes postures

Hygiène de Vie

- Le sommeil
- L'hydratation
- L'alimentation
- L'activité physique

Etude de Vidéos

Enseignements Pratiques

Cette partie pratique est entièrement adaptée aux situations de travail spécifiques à l'entreprise.

- Echauffements.
- La mise en application des principes énoncés sont analysés, démontrés et réalisés au cours de différentes situations.
- Correction des gestes in situ.
- Etirements.

Synthèse et Clôture de la Formation

Méthodes et modalités d'évaluation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Sur demande auprès du référent handicap, par mail à handicap@positivformation.com

Durée

7.00 Heures
1 Jour

Effectif

12