LEVAGE

Gestes et postures Levage de plaque

Présentiel - Synchrone

L'employeur est tenu par la loi de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés (*article L. 4121-1 du code du travail*).
Un salarié conscient des risques et des moyens de prévention mis à sa disposition par son employeur est un facteur de réduction des accidents du travail.

Objectifs

Comprendre la physiologie de l'exercice
Comprendre l'importance des gestes et postures et les enjeux sur le long terme
Repérer les situations à risques dans son travail
Appliquer les gestes et postures correctes
Analyser l'applicabilité des gestes dans son environnement
Utiliser les moyens d'aide à la manutention
Proposer des solutions d'amélioration

Pré Requis

Néant
Les stagiaires doivent apporter leurs EPI (casque avec jugulaire, chaussure de sécurité, gants, combinaison ou vêtements de travail, gilet de haute visibilité, ...).

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Situer l'importance des risques liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail
Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés et participer à leurs réalisations
Etre capable d'adopter des positions adaptées pour effectuer des manutentions
Etre capable d'utiliser le matériel le mieux adapté à la situtaion de levage

Parcours pédagogique

Théorie
Notions de prévention
Généralités
Accidents du travail et maladies professionnelles
Notions d'anatomie (le squelette et la colonne vertébrale, les ligaments, les muscles, et les pathologies) et notions de physiologie de l'exercice
Les principes de bases :
- Gestes au travail
- Gestes quotidiens
Les sports et exercices physiques

Pratique
Exercices pratiques :
- Ouverture et fermeture de plaques et tampons au moyen de différents matériels
- Démonstration de nouvelles techniques (rotation, ripage)
Analyses puis correction des erreurs et étude des gestes appropriés
Exercices de prévention (échauffements et étirements, …)

Méthodes pédagogiques

Méthode active et participative
Méthode applicative démonstrative et formative tout au long de la journée
Nombreux exercices pratiques sur le poste de travail des stagiaires et avec leur matériel

Moyens pédagogiques

Vidéo projecteur avec module PowerPoint et films vidéo
Mémo

Qualification Intervenant·e·s

Formateur qualifié en Gestes et Postures

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM
Débriefing et questions diverses

Modalités d'accessibilité handicap

Si vous êtes susceptible de rencontrer des difficultés dans le suivi de votre formation, nous nous engageons à étudier les adaptations possibles. Pour cela, notre Référent handicap, Alexandra BELLEAU, se tient à votre disposition : Alexandra Belleau - abelleau@mayday-formation.com - +33 (0)5 32 26 33 37

Durée

7.00 Heures **1** Jour

Effectif

De 4 à 8 Personnes

Contactez-nous !

Sophie RENAUD
Responsable pédagogique
Tél. : 0344650918
Mail : contact@gesfor.fr