



MODULE DE FORMATION GESTES ET POSTURES

REF : GP

OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques de manutentions.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail.

PUBLIC CONCERNÉ

- Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions nouvelles de charges comportant des risques d'affections musculaires squelettiques notamment dorsaux - lombaires.

PRÉ REQUIS

- Aucun.

CONTENU

- Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles.
- Notion d'anatomie et de physiologie.
- Formation aux techniques gestuelles et à la l'attitude sur le poste de travail.
- Exercices pratiques de manutention.
- Visite des postes de travail.
- Réflexions sur les améliorations possibles des postes de travail et mise en place d'un accompagnement.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Cours théoriques et pratiques avec appui audiovisuel.
- Exercices pratiques de manutention.
- Préconisation de mesures améliorant l'ergonomie au poste de travail.

DURÉE DE FORMATION

- 4 heures.

NOMBRE DE STAGIAIRES

- 10 stagiaires maximum.