

GESTES ET POSTURES**OBJECTIFS**

Préparer son corps aux sollicitations physiques.
Sensibiliser les participants aux risques liés à la manutention manuelle et aux postures de travail.
Développer sa capacité à savoir porter des charges en respectant les principes des gestes et postures.

PUBLIC

Tout personnel dont la position de travail exige ponctuellement ou régulièrement des efforts physiques, des sollicitations répétitives.

Accès à nos centres adapté aux personnes présentant des situations de handicaps

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

Il est préconisé de maîtriser le français, à préciser lors de l'inscription

QUALITÉS DE L'INTERVENANT

Formateur en prévention des risques professionnels

MÉTHODES MOBILISÉES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Retours d'expériences du formateur.

Tour de table, échange des expériences vécues par les participants, les acquis théoriques et pratiques sont évalués en fin de formation.

Le stage est évalué par les participants.

MOYENS PÉDAGOGIQUES & SUPPORTS

Vidéoprojecteur, support de cours pour les participants, etc...

SUIVI

Assistance téléphonique pour l'employeur, les participants sur les sujets relatifs à la formation.

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation professionnelle.

DURÉE

1 journée soit 7 heures

TARIF ET DÉLAI D'ACCÈS

Demandez-nous notre grille tarifaire ainsi que nos dates de formation

info@prematech-formation.fr

Nous sommes à votre écoute pour toute demande d'accessibilité spécifique pour participer à la formation.

PROGRAMME**1- THEORIE**

- 01 - Statistiques des maladies professionnelles
- 02 - Dispositions réglementaires
- 03 - Les partenaires de la prévention et leur rôle
- 04 - Les risques et leurs conséquences
- 05 - Les Troubles musculosquelettiques
- 06 - Anatomie et pathologies associées
- 07 - Découvrir les échauffements en entreprise
- 08 - Soulever et transporter des charges
- 09 - Les gestes de la vie quotidienne
- 10 - Test théorique

2- EXERCICE PRATIQUE

Exercices d'éveil et d'échauffement musculaire et articulaire.

Mise en situation aux différents postes de travail.

Lever et porter des charges.

Ce qu'il faut faire, et ce qu'il ne faut pas faire.

Transporter seul ou à deux.

Relever seul ou à deux.

Observations, comparaisons, conseils et corrections à appliquer pour les gestes ou/et les ports de charges effectués.