

02 /

GESTES ET POSTURES

7 HEURES

OBJECTIFS.

Sensibilisation des salariés de l'entreprise à la prévention du risque professionnel. **Apprendre à manipuler** en sécurité en vue de diminuer la fatigue et de réduire les risques d'accidents de manutention manuelle. **Repérer** les situations à risque dans son travail et la vie privée. **Appliquer les gestes** et postures corrects. **Analyser** l'applicabilité des gestes dans son environnement. **Utiliser** les moyens d'aide à la manutention. **Proposer** des solutions d'amélioration.



PUBLIC ET PRÉREQUIS

Salariés appelés à manipuler
des charges en poste



DURÉE
7 HEURES



LIEU
VOS LOCAUX



/ PROGRAMME.

- Rappel des objectifs, présentation de la formation et attentes des stagiaires.
- Généralités.
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles.

Notions d'anatomie

- Le squelette
- Les ligaments
- Les muscles
- Les tendons
- La colonne vertébrale
- Les principes de prévention
- Les gestes au travail
- Les gestes dans la vie quotidienne
- Les exercices physiques

/ MATÉRIEL & MODALITÉS PÉDAGOGIQUES.

- Mannequin Bébert
- Colonne vertébrale
- Ordinateur & vidéoprojecteur
- Questionnement
- Alternance évaluations théoriques et pratiques

/ DOCUMENTATION REMISE.

Livret remis à chaque stagiaire sur demande du client

02



GESTES ET POSTURES

7 HEURES

*Conformément au Code du Travail
Article R4541-6, Article R4541-7,
Article R4541-8, Article L4141-2,
Article R4141-16.*



/ TARIFS.

ENTREPRISES

1070,00 € HT*

PEVELE-MELANTOIS (-15%)

909,50 € HT

/ VALIDATION

QCM,
exercice pratique donnant lieu
à une attestation de fin de
formation.