

Gestes et Postures

Objectif

Acquérir les bons gestes en activité professionnelle, acquérir des postures, prévenir les lombalgies
Formation proposée pour des manutentionnaires ou du personnel administratif

Réglementation

Article R4541-8 : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1) D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6.
- 2) D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Public

Tout personnel de l'entreprise.

Pré-requis

Aucun

Durée

1 jour

Groupe

12 participants maximum

Outils pédagogique

- Vidéos et diaporamas
- Matériel anatomique
- Matériel de manutention

Programme

Contenu de la formation

- A la découverte de notre colonne vertébrale
- Comment fonctionne t'elle ?
- Quels sont les causes, les atteintes et les remèdes du mal de dos ?
- Voir, comprendre, sentir les bonnes et les mauvaises postures

Les bons gestes

- Les règles de base d'une portée
- Les techniques générales de manutention
- Les techniques de manutention adaptées aux postes de travail des stagiaires
- Les auxiliaires de manutention

Exercices pratiques

- Application directe sur le poste de travail avec observations, critiques et solutions personnalisées
- Exercices pratiques en situation, seul et à deux
- Port de matériels lourds
- Chargements/déchargements

Les + de SECOURISK

- Stage assuré par un sapeur-pompier préventeur formé par l'INRS. Formation sanctionnée par une attestation de formation.
- Suivi du programme de formation par un masseur-kinésithérapeute diplômé d'état.
- Notre Centre de formation dispose d'un N° de déclaration d'organisme de formation qui permet une prise en charge de certaines formations par les Organismes Collecteurs Paritaires Agréés (OPCA).

Contact

- Téléphone : 04 50 17 34 63
- Mail : info@secourisk.fr

Tarif

Nous consulter.