

Gestes et Postures

PUBLIC : L'ensemble du personnel

PRE-REQUIS : Aucun

DUREE : 3h30 heures ou 7 heures en fonction des exercices pratiques à mettre en place. La durée sera déterminée lors de l'étude des besoins préalable à la formation.

EFFECTIF : groupe de 10 personnes maximum

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Connaître les principes généraux du fonctionnement de la mécanique humaine pour identifier et prévenir les risques liés aux pratiques quotidiennes

Appliquer les principes de bases de la prévention dans les situations de travail de chacun

Utiliser la mécanique humaine en fonction des risques de chaque activité

Organiser son poste de travail pour une bonne ergonomie

CONTENU

Les maux de dos : physiologie, anatomie et pathologies

Ergonomie :

- Le travail dynamique et le travail statique
- Le travail debout et le port des charges
- Le travail assis
- Le travail sur écran et l'adaptation du poste de travail

Application pratique au poste de travail

Le dos au quotidien : la vie domestique et les activités extra- professionnelles

Bilan, synthèse et évaluation de la formation

VALIDATION DE LA FORMATION

Questionnement oral

Réussite aux exercices de mises en application

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Exposé interactif
- Visite de site
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis en cours de formation



DOCUMENTS DELIVRES

- Attestation de formation
- Certificat de réalisation envoyé au donneur d'ordre

FORMATEURS

Formateur spécialisé en prévention des TMS

LIEU :

Intra : En vos locaux

Inter : En nos locaux situés à Andrézieux Bouthéon

MODALITES D'ORGANISATION ET DELAIS D'ACCES :

Intra : Délai en fonction des demandes et besoins du client

Inter : 1 mois sous réserve d'avoir un effectif minimum de 5 personnes