

GESTES ET POSTURES

Objectifs

Réduire et prévenir les risques dus aux manutentions manuelles.

Public Visé

Personnel manipulant manuellement des charges

Durée

7.00 Heures

1 Jour

Pré Requis

Avoir 18 ans

Parcours pédagogique

- Être sensibilisé aux accidents dus aux manutentions manuelles
 - Les statistiques nationales et celles de l'entreprise
 - Les accidents de manutention manuelle et leur coût
 - Les conséquences socio-économiques pour l'individu et l'entreprise
- Repérer les risques par la connaissance de l'anatomie
 - Fonctionnement et comportement pour la justification des gestes et postures :
 - le squelette
 - la musculature
 - la colonne vertébrale et le disque intervertébral
 - Comportement des disques intervertébraux dans le mouvement de la colonne vertébrale (pressions exercées suivant les différents angles de la colonne vertébrale)
 - Les facteurs aggravant les risques :
 - vieillesse naturelle du disque
 - charges lourdes
 - déformations permanentes du corps
- Connaître les principes de manutention et d'économies d'efforts
 - Définition des gestes et des positions à adopter :
 - préparation du terrain
 - recherche de la position d'équilibre
 - stabilité de la colonne vertébrale
 - utilisation de la force des jambes, travail des bras, décomposition des mouvements, utilisation de l'élan
- Acquérir les bons gestes pour manipuler

Objectifs pédagogiques

- Repérer les gestes et postures inadaptés
- Identifier les origines et les conséquences des principaux accidents dorsolombaires
- Adopter la meilleure posture pour manipuler des charges

Méthodes et moyens pédagogiques

Courts exposés. Exercices pratiques adaptés au travail de l'entreprise.



Méthodes et modalités d'évaluation

- Feuille d'émargement journalière
- Contrôle des aptitudes
- Clôture de stage : fiche de satisfaction du stagiaire
- Attestation de stage

Modalités d'Accessibilité

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation). Veuillez contacter le Référent handicap M.Olivier PRAT 06.84.24.05.76. / olivier.prat@ecirtp.fr

Effectif

De 5 à 10 Personnes



Contactez-nous !

Cédric CHAOUI
Responsable Formation Carrières et Matériaux