



GESTES & POSTURES

Les maladies et les accidents lombalgiques sont au premier plan des nouvelles maladies professionnelles. Sensibiliser les personnes concernées permettra une meilleure compréhension du mécanisme invalidant de la lombalgie.

DURÉE

1 jour - 7 heures.

PUBLIC

Toute personne effectuant des opérations de manutention manuelles.

EFFECTIF MAXIMUM

8 participants.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apprentissage théorique et pratique.

MAINTIEN DES COMPÉTENCES

Aussi souvent que nécessaire.

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de formation.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Ordinateur, vidéoprojecteur, présentation Power Point, livret de formation.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

R 4541-8 du Code du Travail.

ACCESSIBILITÉ

FORVALYS s'engage à favoriser l'accès à la formation pour toutes et pour tous. Pour toute question, vous pouvez solliciter notre référente handicap.

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Apprendre les gestes et les postures à adopter pour permettre d'éviter les accidents lombalgiques aux postes de travail et lors des manutentions. Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique. Aménager son espace de travail.

CONTENU

Théorie :

- ⇒ Accidents du travail de manutention l'entreprise ;
- ⇒ Contexte réglementaire ;
- ⇒ Les acteurs de la prévention ;
- ⇒ Les risques liés aux manutentions manuelles ;
- ⇒ Processus menant à l'accident du travail et à la maladie professionnelle ;
- ⇒ Que faire en cas d'accident ?
- ⇒ Le dos et son fonctionnement (anatomie du corps humain, biomécanique, pathologie) ;
- ⇒ Prise de conscience de la mobilité corporelle (exercices physiques) ;
- ⇒ Acquisition des principes de prévention lors de la manipulation de charges, préserver son dos au quotidien ;
- ⇒ Apprentissage du verrouillage lombaire, des postures invariantes ;
- ⇒ Principes d'économie d'effort, de sécurité physique ;
- ⇒ Comment réagir devant une douleur aiguë ?
- ⇒ Prévenir des accidents de manutention (postures et gestes appropriés) ;
- ⇒ Sport et activité physique : les erreurs à ne pas commettre.

Pratique :

- ⇒ Etude d'un poste de travail et mise en situation ;
- ⇒ Éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures à avoir ;
- ⇒ Mise en application de toutes les mesures de sécurité requises ;
- ⇒ Examen pratique final.

FORMATION INTRA ENTREPRISE

Dans vos locaux selon vos disponibilités

FORMATION INTER ENTREPRISE

Dans nos locaux selon nos calendriers

Réf formation : HSCT02-GEP