

PROGRAMME DE FORMATION ATELIER GESTES & POSTURES – 2 heures

Public concerné :

Toute personne ayant à effectuer de la manipulation, du transport de charges ou à exécuter des gestes répétitifs

Pré requis :

- Savoir lire, écrire et parler la langue française,
- Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges,
- Être âgé d'au moins 18 ans,
- EPI individuel de chaque stagiaire.

Moyens Pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Atelier équipé de diverses charges que le personnel a à manutentionner (charges de l'entreprise) au plus proche de leur travail réel.

Formateur expérimenté et qualifié dans le domaine de la prévention des risques et du médical.

Durée et nombre de stagiaires :

2 heures - 100 % pratique

10 stagiaires maximum *

OBJECTIFS :

- Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles et excessifs.
- Permettre d'améliorer l'exécution d'une manutention, adapter ses moyens de manutention sur son poste de travail, ----
- Identifier les points d'amélioration possible et diminuer les risques d'accident.
- Adopter et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de préserver son capital santé.

CONTENU :

PRATIQUE :

✚ **Application des Principes de Sécurité Physique et Economie d'Effort*** lors d'une manutention
Recherche de l'équilibre, notions d'"être au plus près», lever/transporter/reposer diverses charges au sol, à hauteur, entablement, "être face à..", comment maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale, Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge, Choix des prises avec **sensibilisation aux risques encourus** au cours de la manutention sur poste avec participation du groupe (les zones de mobilité articulaire (mobile et semi-mobile) à respecter).

✚ **Analyse du risque lors d'une manutention**

Quelles sont les sollicitations – détection des risques d'atteinte à sa santé,
Identification des déterminants (cause),
Adopter les positions corporelles les mieux adaptées,
Manipulation individuelle de charges de natures diverses avec recherche collective sur le geste de sécurité à adopter (charges spécifiques à l'établissement),
Placement individuel ou organisationnel, EPI, aides humaines et/ou techniques pour réduire la pénibilité.

Efficiency réalise la formation sous réserve de la présence d'une zone d'évolution, de la complétude des EPI des stagiaires et du nombre de participants en corrélation avec les pré requis()*.

SUIVI ET EVALUATION :

Evaluation des connaissances pratiques au travers de mises en situation. Délivrance d'une attestation de fin de formation avec avis.

PERIODICITE :

La périodicité du recyclage est à déterminer par l'employeur.