

GESTES ET POSTURES

Durée

1 jour.

Public concerné

Tout public.

Pré-requis

Aucun.

Méthodes pédagogiques

Alternances d'apports théoriques et pratiques.

Moyens pédagogiques

Vidéoprojecteur
Charges diverses
Mobilier.

Evaluation des acquis

Evaluation formative.

Objectif

Appliquer les attitudes permettant de travailler en toute sécurité physique tout en diminuant la fatigue.

Programme

THEORIE

Notion d'anatomie et de physiologie : le fonctionnement des différentes atteintes de l'appareil locomoteur

Le contexte légal : les obligations des différents protagonistes

L'évaluation des risques :

- Les différentes atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle
- Les enjeux humains, économiques et financiers dans la démarche de prévention de l'entreprise
- Les acteurs de la prévention concernés.

Les facteurs de risques et la prévention des risques liés à l'activité physique

Sensibilisation aux notions de :

- Accidents de travail
- Sécurité physique
- Maladies professionnelles
- Hygiène de vie.

Les conséquences sur la santé physique professionnelle et personnelle

Les principes de manutention de personnes et d'objets : les différentes techniques dans la manutention d'objets

Amélioration de la posture au travail :

- Recherche de pistes d'améliorations des conditions de travail
- Les neuf principes généraux de prévention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PRATIQUE

Echauffement prise de poste

Réflexion sur la gestion de la position debout statique

Etirements

Exercices de soulagement.