Formation Gestes et postures, charges inertes

TAUX DE SATISFACTION*

83 %

** chiffres 2022*

TAUX DE RECOMMANDATION*

100 %

Maitriser les risques liés à l'activité physique au travail en économisant les efforts lors de manutention de charges inertes sur son lieu de travail.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public en activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques.
(Groupe de 10 personnes maximum)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

› Méthode heuristique (et interrogative)
› Méthode démonstrative (et affirmative)
› Méthode applicative (mises en situations) : matériel d'entrainement

INTERVENANTS

› Formateur certifié par l'INRS, Auvergne

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

› Identifier les risques liés à la manutention manuelle
› Repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
› Décrire et exécuter des opérations de manutention sécurisées
› Apprécier le risque lors de manutentions de charges inertes
› Appliquer des techniques de manutention
› Proposer des améliorations éventuelles et participer à leur réalisation

CONTENU

› La prévention :
- Repérer les enjeux de la prévention et connaître les indicateurs de Santé et Sécurité au travail
- Comprendre la démarche de prévention et identifier les acteurs
- Repérer le phénomène d'apparition du risque (notions de danger, situation dangereuse, événement déclencheur…)
- Connaître le fonctionnement du corps humain, les TMS

› La protection :
- Se protéger en respectant les Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort (PSPEE) lors de techniques de port de charge inerte

Culture
Prévention

€ TARIFS

> Inter : 220€ / pers.
> Intra : 1000€ j. / gr. (possible en 1/2 journée)

- Les techniques de base de manutention de charges inertes (lever / porter de charges) et recherche de l'équilibre
- Réflexion sur les techniques gestuelles applicables
- La gymnastique de compensation (tonifier la musculature du dos)

✔ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **À l'issue :** évaluation sommative

SATISFACTION DES PARTICIPANTS

> Durée : 1 jour

> Dates : 15 juin 2023