PREVENTION - SECURITE

Formation Gestes et Postures

Objectif :

Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

Apprendre les gestes et les postures qui assurent un maximum de sécurité.

Assurer sa propre sécurité en mettant en œuvre des techniques de manipulations élaborées et adaptées à la tâche.

Appréhender les risques dorsolombaires et la prévention des accidents du travail.

Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction de la situation.

Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie.

Public concerné :

L'ensemble du personnel de l'établissement.

Prérequis :

Savoir lire, écrire et parler le français *(formation adaptée possible sous condition)*.

Durée :

1 journée - (7 heures).

Pédagogie :

La méthode pédagogique est alternativement interrogative, expositive et active.
La progression pédagogique s'appuie sur des exposés théoriques, des démonstrations et des travaux pratiques.

60 % du temps est consacré à des exercices en situation réelle.

Evaluation des acquis :

Evaluation sur les aspects théoriques et/ou pratiques vue en session

Outils pédagogiques :

Documentation de stage.
PC Formation, vidéo projecteur.
Squelette anatomique, mannequin, colis de différentes tailles, etc.

Accessibilité :

En cas de restriction médicale ou autres restrictions, un plan de compensation individuel pourra être mis en œuvre en amont de l'inscription, sur demande et sur validation de la faisabilité technique.

Dotation du stagiaire :

Fournitures de bureau

Documents de fin de formation :

Attestation de formation.

Lieu :

CACHAN (94), DARDILLY (69), PONT-DU-CHÂTEAU (63)

Ou tout autre lieu sur demande

ASSOCIATION POUR LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DANS L'EQUIPEMENT ELECTRIQUE
Siège social : 30, av. du Président Wilson - 94234 CACHAN Cedex - Tél. : 01 49 08 03 03
Association loi de 1901 - Siret : 784 244 253 00067 - Code NAF 8559A - N° TVA Intracom. FR 02 784 244 253
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11940646394 auprès du Préfet de Région d'Île-de-France

CONTENU DU STAGE

1 – Ouverture de la session

- Accueil des stagiaires.
- Présentation mutuelle.
- Présentation de la formation

2 –Partie Théorique

- Accidents du travail
- Éléments statistiques
- Coût pour l'accidenté
- Coût financier direct pour l'entreprise
- Coût financier indirect pour l'entreprise

3 – Appréciation du poste de travail

- Analyse du poste de travail
- Évaluation des situations de travail
- Prise de conscience de la position de travail
- Échange des expériences des collaborateurs et commentaires.

4 – Prise de conscience du schéma corporel

- Notion succincte d'anatomie
- Physiologie et biomécanique du rachis
- Explication du rôle et du comportement du disque vertébral
- Explication de l'accident et des différentes formes d'accidents de la colonne vertébrale

5 – Principes généraux de manutention

- Démonstration du geste type en manutention de charge
- Principe d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique

6 – Application au poste de travail

- Modification des habitudes
- Gymnastique de poste personnalisée
- Tâches demandant de la précision
- Tâches demandant un effort physique
- Gestes et postures en flexion, extension
- Gestes et postures en rotation
- Gestes à éviter

7 – Conclusion

- Remise de document et descriptif
- Tour de table
- Synthèse de stage

DOCUMENTS À FOURNIR POUR L'INSCRIPTION

- Bulletin d'inscription.

DOCUMENTS QUE DOIT POSSÉDER LE STAGIAIRE POUR SUIVRE LE STAGE

- Pas de document spécifique

VÊTEMENTS ET EPI QUE DOIT POSSÉDER LE STAGIAIRE POUR SUIVRE LE STAGE

- Pas d'EPI spécifique

ASSOCIATION POUR LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE DANS L'EQUIPEMENT ELECTRIQUE
Siège social : 30, av. du Président Wilson - 94234 CACHAN Cedex - Tél. : 01 49 08 03 03
Association loi de 1901 - Siret : 784 244 253 00067 - Code NAF 8559A - N° TVA Intracom. FR 02 784 244 253
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11940646394 auprès du Préfet de Région d'Île-de-France