RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

GESTES ET POSTURES

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

Permettre d'adopter les bonnes postures et les bons gestes liés au poste de travail pour réduire la fatigue professionnelle, les blessures et diminuer les risques d'accident.

Etre capable d'identifier les dangers et de mettre en place les mesures de prévention pour prévenir les risques liés à l'activité physique.

Compétences développées

Le participant sera capable de :

Reconnaître les principaux risques de son métier
Identifier les dangers
Connaitre l'anatomie du corps humain
Repérer les limites de fonctionnement du corps humain
Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à son poste de travail
Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention
Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ces situations

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Alternance théorie et pratique; la pratique nécessite un accès aux postes de travail.
Apprentissage de techniques simples et directement applicables sur poste de travail.
Analyse individuelle des pratiques.
Evaluation par le formateur pendant la formation lors des échanges, questionnements, exercices, mises en situation, QCM.

Durée de formation
Ø,5 jour ou 1 jour (à identifier ensemble en fonction des objectifs, des besoins et des postes de travail)

Public
Tout salarié.

Prérequis
Aucun.

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation.

Type de formation / stage
Présentiel

Intra/Accompagnement individuel.

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

GESTES ET POSTURES

Programme

1. SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES ET NECESSITE D'UTILISER LE PORT DES EPI ET MATERIELS DE LEVAGE

- le squelette
- L 'enveloppe musculaire
- Les organes
- Description globale et particulière
- Le disque intervertébral
- le système nerveux (moelle épinière)
- Les possibilités articulaires
- Processus de l'accident de la colonne vertébrale
- Fractures aggravant et accélérant le processus accidentel
- La détérioration discale (vieillissement du disque)
- Les poids, les gestes répétitifs, la charge de travail
- Les déformations statistiques de la colonne vertébrale
- Formes cliniques de l'accident de la colonne vertébrale

2. L'ACTIVITE MUSCULAIRE

- Les muscles de la colonne vertébrale
- Les muscles des membres supérieurs et inférieurs
- Les différents types d'accidents musculaires

3. APPROCHE DES SOLUTIONS

- Explication de l'utilisation de la mécanique humaine
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adapter ses gestes et sa posture aux différents postes de travail
- Les différents matériels utilisés (transpalette, chariots à pousser, écran d'ordinateur, ...)
- EPI (équipement de protection individuelle)

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

GESTES ET POSTURES