

FORMATION SST

FORMATION GESTE
ET POSTURES AU TRAVAIL

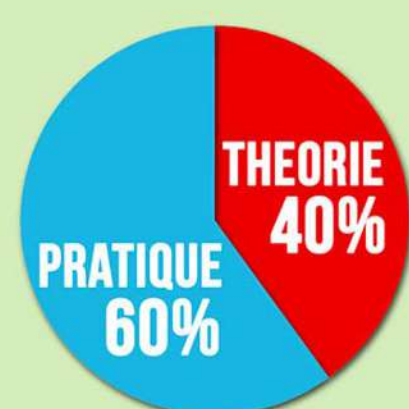


OBJECTIFS

Les formations gestes et postures ont pour objectifs de prévenir les accidents du travail, d'améliorer les conditions de travail et de diminuer les risques de maladies professionnelles liées aux activités physiques.



GWEN
formation



COMPETENCES VISEES



- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail.
- Appliquer les principes de prévention des TMS.



PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation



DUREE

1 heure par groupe



INTERVENANTS

Un formateur diplômé et qualifié exerçant une activité liée à son domaine de formation.



EVALUATION

La validation de la formation est réalisée tout au long de la formation.



NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 à 10 personnes.



PERSONNES CONCERNEES

Personnel occupant un poste de travail avec manutentions manuelles de charges comportant des risques de développement de troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment dorso-lombaires (application de l'article R.4541-8 du Code du travail).



METHODES PEDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Étude de cas concret



MOYENS PEDAGOGIQUES

- Salle de formation
- Vidéoprojecteur
- Présentation Powerpoint
- Livret de formation
- Exercices de simulation

FORMATION SST

FORMATION GESTE
ET POSTURES AU TRAVAIL



GWEN
formation



**ATTRIBUTION
FINALE**

CONTENUS DE LA FORMATION

Attestation de fin de
formation

ENSEIGNEMENT THEORIQUE : 25 %

Accueil des stagiaires.
Présentation du formateur et des stagiaires.
Présentation de la formation (validité / recyclage),
des objectifs et des compétences.

- ANALYSE DES ACCIDENTS DU TRAVAIL LIÉS AUX MANUTENTIONS MANUELLES
- NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

- FORMATION AUX TECHNIQUES GESTUELLES ET À L'ATTITUDE SUR LE POSTE DE TRAVAIL
- SÉANCE D'ÉVEIL MUSCULAIRE
- EXERCICES PRATIQUES DE MANUTENTION SUR LE POSTE DE TRAVAIL
- RÉFLEXIONS SUR LES AMÉLIORATIONS POSSIBLES DU POSTE DE TRAVAIL DANS UNE VISION ERGONOMIQUE

ENSEIGNEMENT PRATIQUE : 75 %

DÉMONSTRATIONS

MISES EN SITUATION

UTILISATION DU MATÉRIEL

D'ENTRAÎNEMENT EN EXERCICES PRATIQUES

MAINTIEN ET ACTUALISATION
DES COMPÉTENCES

**Il est recommandé d'actualiser
les compétences obtenues tous les 12 mois.**

FORMATION GESTE ET POSTURES AU TRAVAIL

Lors de la formation professionnelle pour les manutentions, nos spécialistes pédagogiques insistent sur plusieurs postures :

- Lors du port d'une charge légère, s'accroupir, se lever en restant droit et en rapprochant l'objet de son ventre.
- Lors du port d'une charge lourde, veiller à porter à plusieurs personnes ou en utilisant le principe d'économie d'effort tout en suivant les règles ergonomiques précédentes. Et porter bras tendus, sans les fléchir, le long du corps.

La prévention des TMS est un enjeu majeur de santé au travail. En effet, 88% des maladies professionnelles reconnues chaque année en France sont des troubles musculo-squelettiques.