

## GESTES & POSTURES

### Objectif:

A l'issue de la formation prévention des risques liés aux manutentions manuelles (gestes et postures), les stagiaires doivent avoir acquis les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail. Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les diverses techniques de manutention.

### Public et Pré requis:

Tout salarié étant amené à manipuler des charges (transport de boîtes, manutention, efforts physique, gestes répétés, port de charges, poste informatique, manipulation de personnes, préparateur de commande, posture statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration ect..), dans le cadre de son activité professionnelle.

### MATERIEL D'APPRENTISSAGE:

Accessoires de simulation ( caisse plastiques, cartons, bouteille de gaz, palettes, pneus de camion,...) Livrets stagiaires ...

### Durée:

2 jours (14h), pour un groupe de 10 personnes.

### Lieu:

Dans votre entreprise.

### Méthodes et moyens pédagogiques:

Basée sur des études de cas, Powerpoint, des vidéos, des démonstrations pratique et des phases d'apprentissage.

### Sanctions:

Feuille d'émargement, questionnaire d'évaluation de la formation, attestation de formation.

### Obligations réglementaires:

Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur:

- 1° Evalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs.
- 2° Organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en oeuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâches plus sûre et moins pénible.



### CONTENU

- Statistiques des accidents (AT) et maladies professionnelles (MP)
- Les préventeurs dans et hors entreprise, les responsabilités de l'employeur et des salariés.
- Le fonctionnement du corps humains et ses limites: le squelette, les muscles, les nerfs, la colonne, les vertèbres, les zones charnières les atteintes, les conséquences (TMS)
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort (préparation à l'effort).
- Facteurs de risques, donné au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail.
- L'amener à éviter le répétitif dans es gestes ou postures contraignantes.
- Pratique en salle, poste de travail et/ou en entrepôt, bureau, véhicule léger et lourd...
- Réflexion, analyse du poste de travail..., conclusion