

Formation aux bons gestes et bonnes postures avec échauffement

Informations pratiques :

Durée : 7h00*

Nombre de stagiaires : 4-10

Prix : Demande de devis

Référence S08

Objectifs :

- Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi
- Savoir privilégier l'utilisation des moyens mécaniques et humains mis à disposition
- Comprendre l'importance de pratiquer échauffement et étirements
- Réaliser les manutentions manuelles en respectant les principes de sécurité physique
- Réagir en aidant et/ou en expliquant quand un collègue semble en difficulté lors d'une manutention manuelle

Méthodes pédagogiques :

- Principes théoriques et exercices pratiques.

Pré-requis :

- Savoir lire et écrire la langue française

Au préalable de la formation, il est fondamental que l'établissement soit engagé dans une démarche de prévention des risques pour obtenir une réelle amélioration

Évaluation GP

Les critères d'évaluation utilisés pour cette validation sont un exercice pratique.

Documents délivrés suite à l'évaluation des acquis

Attestation de compétence, délivré au candidat ayant suivi la totalité de la formation et ayant satisfait à l'évaluation continue certificative.

Moyens techniques et pédagogiques

- Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Un tableau
- Matériel pédagogique pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, bidon...)
- Un accès aux postes de travail concernés (autorisation et mise à disposition des EPI pour les participants)

PROGRAMME

AT / MP / Accident de Trajet / Importance, statistiques et lien avec les risques physiques

- Anatomie (fonctionnement et atteinte) y compris particularités liées au fonctionnement du dos.

Importance de prendre en compte la répétitivité des gestes dans les atteintes.

- Echauffement, étirements : présentation, différences, utilité de pratiquer pour prévenir les atteintes physiques, proposition d'une méthode d'échauffement, exemple d'étirements

- Organisation des manutentions

- L'éducation gestuelle

- Recherche d'équilibre

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Pratique

Rappel des principes de sécurité physique et d'économie d'effort, gestes et posture

Connaître et utiliser les équipements mécaniques et aides à la manutention

Echauffement/Etirements