

Gestes et Postures

OBJECTIFS

- Connaître son dos
- Comprendre le mal de dos
- Apprendre à ménager son dos

L'objectif est d'aborder les problèmes relatifs à toutes les manutentions ou manipulations qu'un travailleur est amené à effectuer à son poste de travail.

L'apprentissage des gestes et postures permettra à chacun de gérer au mieux la manutention sans risque pour son dos

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

La formation des risques liés aux manutentions manuelles concerne toute personne dont le travail implique régulièrement la manutention de charges, l'exécution de gestes précis ou répétitifs, les postures à risques. avoir de plus de 18 ans

CONTENU DE LA FORMATION

I. CONTENU

- Anatomie
- Fonctionnement
- Origine du mal de dos

II. APPLICATIONS PRATIQUES

- Comment protéger son dos
- Changer l'orientation d'un objet pesant
- Charger un objet dans un véhicule
- Evacuer un objet vers un autre lieu, soit pour stocker, ranger, alimenter ou dégager un poste de travail.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Livrets de formation remis aux stagiaires
- Mannequin articulé

Gestes et Postures

Matériel d'instruction

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

La formation est encadrée et animée par un formateur spécialisé ayant une expérience significative dans le domaine de formation (BTP et industriel).

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation de la formation : évaluation théorique et pratique

SANCTION VISÉE

Le centre de formation délivre une attestation de formation comportant l'avis du formateur.
La loi ne prévoit pas de durée de validité, ni de recyclage obligatoire, contrairement à d'autres formations. Toutefois, afin de pouvoir prendre en compte les différentes évolutions réglementaires, et la réactualisation, il est recommandé de renouveler cette formation tous les 5 ans

Taux de réussite :

Taux de satisfaction :

DELAI D'ACCÈS À LA FORMATION

ACCESSIBILITE

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous adaptons le parcours selon les acquis et les restrictions médicales de chacun. Merci de nous contacter pour évaluer la faisabilité de l'action de formation.

DURÉE, EFFECTIFS

7 heures

12 participants