

ADOPTER LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

Objectifs de la formation :

- Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés
- Porter des charges en toute sécurité.
- Exécuter des mouvements pour prévenir les troubles musculo-squelettiques.

Public : Agent de Services, chef d'équipe

Lieu : A déterminer

Pré-requis : Aucun

Durée : 1 jour soit 7h

Accessibilité des publics en situation d'handicap :

Peut être accompagné, aidé par un Partenaire CAP EMPLOI, ou association qui prendra en compte les contraintes liées au poste de travail et à la formation

Moyens et Méthodes pédagogiques :

Exposé, Exercices, Mise en situation, Démonstrations, Témoignages, Evaluation, Support stagiaire

Formateurs :

PRAP ou spécialisés en ergonomie, Sens de la pédagogie

Contenu de la formation :

Les moyens de prévention

- Les attitudes aux postes de travail
- Les protections individuelles
- L'aménagement du poste de travail
- L'organisation des tâches

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les techniques gestuelles
- Les bonnes positions,
- L'élévation et le portage des charges

Pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires :

- Les positions qui soulagent
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Les recommandations pour la vie quotidienne
- L'adaptation au poste de travail

Evaluation :

Mesurer le degré de satisfaction et l'intérêt des participants et leur capacité à mettre en place le savoir et le savoir-faire acquis via un QCM, QUIZZ, une évaluation en début et en fin de formation. Une attestation nominative est fournie à la fin du stage.