

ACQUÉRIR LES BONS RÉFLEXES EN GESTES ET POSTURES

PRÉ REQUIS : Aucun

DURÉE : 7 heures

EFFECTIF MAXIMUM : 10 personnes

OBJECTIFS

Acquérir une démarche apte à réduire les risques d'accidents et de maladies professionnelles et amener les participants à être, par les capacités acquises, de véritables acteurs des démarches de prévention. Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

PERSONNEL CONCERNÉ : Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges / travaillant sur écran / travaillant auprès de personnes à mobilité réduite

MAINTIEN DES CONNAISSANCES : Rappel annuel conseillé

ATTRIBUTION FINALE : Attestation individuelle de formation

DÉCOUPAGE ET PROGRESSION PÉDAGOGIQUE DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Présentation des éléments statistiques nationaux et de l'entreprise

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie

- Mettre en évidence les risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) et de maladies professionnelles (lombalgies, Troubles Musculo-Squelettiques des membres supérieurs)

Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine

- L'activité et la fatigue

Sécurité physique et économie d'effort

- Exercices d'étirements et de tonifications afin de ménager son dos et ses articulations au quotidien

Exercices d'application selon le personnel concerné

Sanitaire et Sociale

Techniques gestuelles de manutention
La manutention des personnes dépendantes
La manutention des personnes âgées
La manutention des personnes handicapées
La manutention des malades

Industrie Bureau Commerce

Poste de travail sur écran
Manutention de caisses, cartons, bouteilles d'eau, de gaz...
tout objet utilisé par le personnel présent dans l'entreprise.

L'homme et le poste de travail :

- Prévenir les Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)
- Déterminer les caractéristiques de vos EPI (Equipements de Protection Individuelle) et savoir les faire porter par vos salariés, passer d'une prévention subie à une prévention choisie

Notions d'ergonomie des postes de travail : position debout, assise, alternance debout assise, situation de travail statique, dynamique, zone de préhension, zone de travail

Programme conforme aux recommandations de l'INRS

INTERVENANTS : Marc ALIMBAU et Hugues ALIMBAU

Consultants formateurs, certifiés par le CNPP (Centre National de Prévention et de Protection) et agréés par l'INRS et la CRAMIF (Caisse Régionale Assurance Maladie)
Chargés de prévention sur le Tour de France

TARIF INTER-ENTREPRISE : 250 € HT /participant - TARIF INTRA-ENTREPRISE : nous consulter