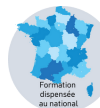




Gestes et postures

Durée : 0,5 à 1 jour (3,5 à 7 heures)

Tarif : Intra entreprise uniquement
Nous consulter



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES VISES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les risques de la position debout prolongée
- Intégrer les risques liés à l'anatomie tels que les Troubles Musculo-squelettiques (TMS)
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Mettre en pratique l'acquis grâce à des exercices pratiques sur le lieu de travail.

CONTENU DE LA FORMATION

Définitions et rappels

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- La réglementation
- Le fonctionnement et les limites du corps humain
- Les risques potentiels d'accidents : Osseux, Musculaires, Articulaires

La posture au travail

- Identification des postures au poste de travail
- Le squelette
- Les ligaments
- Les muscles
- Les tendons
- La colonne vertébrale
- L'anatomie et pathologies associées
- Les lombalgies
- Les troubles Musculo-Squelettiques
- Les principes ergonomiques de base sur les divers postes de travail
- Les équipements de protection individuelle



La formation sera réalisée sur site client
en conditions réelles au poste de travail

