

Formation aux bon Gestes et aux bonnes Postures de travail



Objectifs :

- Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi
- Réaliser les manutentions manuelles en utilisant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Réagir en aidant et/ou en expliquant quand un collègue semble en difficulté lors d'une manutention manuelle

PROGRAMME :

- ✓ Comprendre les bienfaits de l'échauffement
 - ✓ Situer la démarche dans le contexte légal
 - ✓ Prendre conscience de l'impact des risques physiques en matière de santé et sécurité au travail
 - ✓ Découvrir les notions de base en anatomie
 - ✓ Focus sur la colonne vertébrale
- Comprendre les principes de sécurité et d'économie d'effort**
- Mettre en pratique des techniques de manutention manuelle**

Article R.4541-8 :

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- d'une information sur les risques (...);
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formations, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »



Public : salarié

Durée : 7h, possible 3h30

Prérequis : Parler et écrire le Français

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques
- Démonstration pratiques
- Ateliers d'apprentissage

Validation :

- Document sanctionnant la formation : attestation de fin de formation

Coût : 750€ Net de TVA la journée ou 400€ net de TVA la ½ journée

Organisation : 1 à 12 personnes