



GESTES ET POSTURES

TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail

PUBLIC:

° Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou du transport de charges.

PRE-REQUIS:

° Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé de 18 ans minimum.

OBJECTIFS:

- ° Être capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention.
- ° Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents.
- ° Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

METHODE PEDAGOGIQUE:

- ° Formation théorique (exposé, questions et exercices) et pratique (manutention de charges diverses).
- ° Le groupe se compose d'un nombre maximum de 10 candidats.
- ° Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adaptée, chaussures de sécurité, de gants
- ° Diaporama
- ° Films / vidéos
- ° Photos
- ° Mise en situation pratique.

DURÉE:

° 1 jour soit 7 heures

SAFE'EVENTS

99 AVENUE SIDOINE APOLLINAIRE 69009 LYON

Tél : 04.78.36.82.52 email : formation@safeevents.fr

CERTIFIE SGS CERTIFICAT N° 7319 prévu à l'article R.625-7 du de la sécurité intérieure

Autorisation CNAPS FOR-069-2022-06-26-20160587448 AUTORISATION DIRECTION 82691150769



PROGRAMME:

1. Formation théorique

- °Sensibilisation aux risques d'accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention.
- °Statistiques aux risques d'accidents par manutention.
- °Aspect réglementaire.
- °Notion d'anatomie et de physiologie appliquée.
- °Notions d'effort et de fatigue.
- °Évolution des lésions.

2. Formation pratique

- °Principe d'économie d'effort.
- °Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne prehension de la charge.
- °Choix des prises.
- °Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- °Les postures de travail.
- °Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.

VALIDATION:

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théorique et pratique se verra délivrer une attestation de formation.