FORMATION EN PRÉSENTIEL

GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 14/04/2023.

OBJECTIF

A l'issue de cette formation, les participants devront :
• Porter des charges en toute sécurité.
• Améliorer leurs postes de travail.
• Exécuter des mouvements pour prévenir des douleurs lombaires.
• Prendre conscience des accidents de manutention.

Tarif	**120** € HT par participant
Réf.	**G & P**
Contact	0558573102 formation@action-securite.com www.action-securite.com

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Savoir porter des charges en toute sécurité.
- Savoir améliorer leurs postes de travail.
- Savoir exécuter des mouvements pour prévenir des douleurs lombaires.
- Prendre conscience des accidents de manutention.

PUBLIC CONCERNÉ

L'inscription d'une personne implique que l'entreprise ait analysé et validé les besoins du bénéficiaire Toute personne désireuse de se former aux gestes et postures

PRÉ-REQUIS

- L'entreprise s'est assurée que le bénéficiaire réponde au(x)
  prérequis suivant(s) :
  -
  Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

MODALITÉS D'ACCÈS

Délai d'accès : 30 jours avant le début de formation (demande urgente : nous contacter)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Toute personne inscrite faisant l'objet d'un handicap sur le bulletin d'inscription bénéficiera d'un entretien téléphonique, avant la formation, pour valider la faisabilité de son accueil ou l'aménagement à prévoir au vu du handicap déclaré

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

En présentiel avec alternance théorie et pratique

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Salle de formation adaptée -Exposé didactique, démonstrations. -Exploitation individuelle et démonstration de chacun. -Remise d'un fascicule à chaque stagiaire.

Niveau	Modalité	Effectif par session	Durée
Sans niveau de qualification	**Présentiel**	**1 mini > 10 maxi**	**7 heures / 1 jour(s)**

PROGRAMME

Contenu du stage

Ouverture de stage, prise de contact avec les stagiaires, présentations.

Formation théorique :

• La répartition des accidents du travail au cours de manipulation, de transports manuels et de chutes.
• L'influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives.
• Notion d'anatomie (musculature et colonne
• Les facteurs aggravant des accidents de la colonne vertébrale.
• Les moyens de prévention
• Les attitudes aux postes de travail,
• Les protections individuelles,
• L'aménagement du poste de travail,
• L'organisation des taches
• Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
• Les techniques gestuelles,
• La bonne position « ce qu'il faut faire »,
• L'élévation et le portage des charges.

Formation pratique :

• Lever, porter, poser et prendre sur entablement et poste de travail.

Pour aller plus loin....dans les textes

Art. R.4541-8 du code du travail / Recommandations CNAM sectorielles

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

• D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par arrêté,

• D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Art. L.4121-1 du code du travail

L'EMPLOYEUR PREND LES MESURES NÉCESSAIRES POUR ASSURER LA SÉCURITÉ ET PROTÉGER LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES TRAVAILLEURS.

Ces mesures comprennent (...) des actions d'information et de formation.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

LES PLUS

Formateur indépendant référencé dans notre système qualité expertises pédagogique et technique

INTERVENANT(S)	ÉVALUATION	ATTRIBUTION FINALE
Formateur expert dans le domaine d'activité, gestes et postures	Test de connaissance théorique (QCM) •Contrôle continu pour la partie pratique .	Attestation individuelle de formation

MAINTIEN DES CONNAISSANCES

Avant la fin de la période de validité de 12 mois, l'apprenant doit suivre une session de GESTES ET POSTURES