

Gestes et postures : manutention des charges

Public concerné

Tout public effectuant de la manutention de charges

Prérequis

Maîtrise des savoirs de base

Durée formation

1 jour (7H)

Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar
Nous consulter pour nos autres sites de formation

Tarifs

Intra-établissement :
1 110 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

Intervenant

Formateur en gestes et postures

Contact

03 89 21 22 55
institut-formation.continue
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap
03 89 21 22 50

Objectifs

- Être sensibilisé aux risques dorsolombaires lors de leur activité professionnelle
- Savoir répondre favorablement aux alertes physiques émises par leur dos

Contenu

- Rappels sur la réglementation en vigueur
- Anatomie et physiologie de la mécanique humaine
- Principes fondamentaux de sécurité lors d'une action de manutention
- Situer l'importance des risques d'accidents et maladies professionnelles liés à l'activité physique (statistiques nationaux)
- Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain. (Comment ça marche ? comment ça casse ?)
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail. (Les limites du corps humain)
- Démonstration et explications avec le formateur
- Exercices de mise en pratique

Méthodes pédagogiques

L'accent est mis avant tout sur une pédagogie active qui sollicite les stagiaires. Cette méthode leur permettra de porter un regard critique sur leur environnement de travail et de proposer des idées d'amélioration à leur encadrement.

Le référentiel propose des modalités qui doivent être ajustées : les formateurs peuvent insister plus ou moins sur un exercice ou sur un thème, en fonction du contexte de la formation.

Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation, bilan oral et questionnaire individuel de la formation.