



PISTE Sécurité

FORMATION

Les Postures dans l'univers industriel ou bureautique **LES GESTES ET POSTURES, L'ERGONOMIE**

Objectif pédagogique : Acquisition, entretien et perfectionnement des connaissances pour les intervenants.

Savoir adopter les gestes et postures corrects au cours du travail effectué.

Savoir aménager son poste bureautique et connaître les risques liés au travail sur écran.

Connaître le fonctionnement de son dos et savoir analyser ses mouvements et ses postures.

Appliquer le code du travail et les recommandations de la CRAM (CARSAT).

NIVEAU préalable : Aucun prérequis. Satisfaire aux obligations du Code du travail. Articles L4121-1, R4541-1 et 8 et R4542-16

DUREE : 1/2 journée, préparation & déplacements compris du formateur.

EFFECTIF : de 1 à 12 personnes maximum.

LIEU : Dans votre établissement

NOTA : Ce thème est adaptable aux particularités de votre établissement.

PROGRAMME

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Les risques liés au travail :

- ♦ Les troubles musculo-squelettiques.
- ♦ Les troubles liés à la fatigue visuelle et physique.
- ♦ Les troubles liés à la tension nerveuse.
- ♦ Les TMS des membres supérieurs et inférieurs.

La prévention au poste de travail :

- ♦ Formation aux gestes et postures (industrielles ou sur écran).
- ♦ L'organisation du poste de travail.
- ♦ L'environnement du poste de travail (éclairage, bruit, poussière, espace). Le travail en position statique.

Les manutentions manuelles de charges inertes :

- ♦ Soulever, ranger, déposer, déplacer...

Notions d'anatomie et de physiologie :

- ♦ Les centres de gravité.
- ♦ La colonne vertébrale.
- ♦ Les articulations.
- ♦ Les différents points d'appui.
- ♦ Les pieds, les jambes et les bras : positionnement et travail respectif.

Techniques gestuelles. Le port de charges.

Economie d'énergie lors des efforts.

Traitement gymnique et prévention des lombalgies.

Apprentissage des gestes et postures.

CONCLUSION

Contrôle des connaissances par observation des comportements.

Synthèse. Evaluation et bilan du stage.

Signature du registre de sécurité.

Mise à disposition d'un formateur conseil en prévention des risques professionnels.

PISTE Sécurité

Prévention Incendie Santé Travail Environnement

R.C.S Nanterre: 828 534 776. SIRET: 828 534 776 000 12. Code APE-NAF: 7490B

Organisme de Conseil et de Formation Professionnelle Continue

Référencé et enregistré sur Datadock n° 0042744