



FICHE FORMATION



PISTE Sécurité

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

OBJECTIF PEDAGOGIQUE : 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 (CARSTAT).

NIVEAU PREALABLE : 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 : 12 personnes maximum.

LIEU : Dans votre établissement

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

MODALITES D'ACCES ET DELAIS EN INTRA : Notre planning de dates de formations dépend de la disponibilité de l'équipe formateurs et du client.

En intra : A la demande de l'entreprise pour ses salariés

Délais de planification : 3 semaines à 3 mois

MODALITES D'ACCES ET DELAIS EN INTER :

En interentreprise : A la demande de l'entreprise pour ses salariés – A la demande d'un particulier pour ses besoins professionnels.

Délais : Les dates de formations inter sont consultable sur notre site <https://piste-securite.com/formations/>

Pour en savoir plus, contactez-nous par mail : contact@piste-securite.com

PROGRAMME

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Les risques liés au travail :

- ♦ Les troubles musculosquelettiques.
- ♦ 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.

PISTE Sécurité

Prévention Incendie Santé Travail Environnement

Tél : 01.58.04.23.60

R.C.S Nanterre: 828 534 776. SIRET: 828 534 776 000 20. Code APE-NAF: 7490B

Organisme de Conseil et de Formation Professionnelle Continue

NDA : 11 92 21 632 92

V1 08/12/2023



PISTE Sécurité

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

**Synthèse.
Fin de formation.
Signature du registre de sécurité.
Attestation individuelle de fin de formation**



Pour les modalités, contactez-nous
par mail : contact@piste-securite.com

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

Tarif, nous consulter

Formation en « Présentiel »

Durée : Une ½ journée de formation

Dates de formation :	Horaires	Modalités	Lieu de formation

PISTE Sécurité

Prévention Incendie Santé Travail Environnement

Tél : 01.58.04.23.60

R.C.S Nanterre: 828 534 776. SIRET: 828 534 776 000 20. Code APE-NAF: 7490B

Organisme de Conseil et de Formation Professionnelle Continue

NDA : 11 92 21 632 92

V1 08/12/2023