Gestes et Postures - Prévention des Risques

CONCERNE
Toute personne appelée à manipuler des charges diverses.
PRÉREQUIS
Aucun prérequis n'est nécessaire.
OBJECTIFS
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort sur son lieu de travail si le poste de travail le permet.
- Repérer dans son travail des situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Porter un regard critique sur la situation de travail et proposer si possible des idées ou pistes d'amélioration.

DURÉE	**SANCTION**
0,5 à 1 jour	Attestation de compétences

PÉDAGOGIE
L'animation alterne avec l'apport des connaissances générales et exercices pratiques d'application.
Document de synthèse. Vidéo de sensibilisation. Utilisation de la vidéo.

INTERVENANT :
Nos formateurs, spécialistes des thématiques abordées, sont sélectionnés et évalués au regard de leurs connaissances techniques et pédagogiques.

SUIVI EVALUATION DES ACQUIS :
En début de formation : recueil des attentes et des objectifs individuels des stagiaires.
En fin de formation : tour de table pour relever le niveau d'atteinte des objectifs et réponse aux attentes exprimées.
Evaluation de la satisfaction des stagiaires : fiche d'évaluation Qualité à chaud.
Evaluation des acquis de la formation : fiche de compétences.
Feuille de présence.
Attestation de formation et cas échéant certification de compétence.

ACCESSIBILITE :
Pour les formations se déroulant dans l'entreprise, cette dernière devra s'assurer des conditions d'accessibilité à la formation des personnes en situation d'handicap. Dans nos centres, pour tout handicap, le commanditaire devra informer GEDAF ELSETE pour prévoir les conditions d'accueil, ou contacter notre référent handicap par email info@gedaf.fr

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :
Cf proposition commerciale ou calendrier Inter Entreprises.

LIEU
EN ENTREPRISE
Albertville – Annecy – Avignon – Bourg en Bresse – Chambéry – Grenoble - Lyon – Mâcon - Roanne – Saint Etienne – Valence …

CONTENU DÉTAILLÉ

PARTIE EN SALLE
THÉORIE
Présentation des objectifs du programme.
L'accident du travail, la maladie professionnelle (définition, coûts).
Statistiques CNAMTS.
Les risques liés aux manutentions manuelles.
Notion d'anatomie (mécanique humaine) :
– le squelette, les muscles, la colonne vertébrale… ;
– les différentes pathologies (lumbago, sciatique, hernie discale) ;
– manipulation de BEBER (calcul des efforts) ;
– sensibilisation au port des EPI.
PRATIQUE
Les efforts mécaniques sur la colonne dus aux mauvaises postures.
Les principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine.
Exercices pratiques d'application (sur objets standard : caisse 2 poignées, 1 poignée, sans poignée, charge longue).
Discussions et échanges sur les difficultés rencontrées dans l'exercice du travail.
PARTIE PRATIQUE SUR LE TERRAIN
Le formateur accompagne les participants, observe les tâches et gestes réalisés.
Le formateur fait des rappels sur les gestes enseignés lors de la formation en salle.
Il amène le stagiaire à prendre du recul par rapport à son activité physique, pour attendre un changement de sa pratique lorsque cela est possible.
Travail sur les engins de levage (accès au poste de conduite…).
Apport de connaissances de principes de base d'ergonomie et d'aménagement de poste de travail (organisation, dimensionnement…).
Recherche, en groupe, de solutions ou d'idées d'amélioration de certains postes présentant des difficultés.
Utilisation si possible des aides mécaniques à la manutention à disposition.
Rappel sur le port des EPI.
En fin de séance :
Un compte rendu verbal sera fait à la hiérarchie par les stagiaires eux-mêmes. Ceux-ci informeront des points posant problèmes (en manutention) et donneront les idées ou pistes d'amélioration de certains postes de travail.