

Formation sécurité - Gestes et postures

Personnes concernées

Toute personne exposée au travail sur écran, aux postures contraignantes, au port, au déplacement, à la poussée ou à la traction de charges.

Objectifs de la formation

Permettre aux participants d'analyser leurs situations de travail, de privilégier les mesures de prévention à la source et d'appliquer des repères gestuels adaptés lorsque la manutention ou la posture contraignante ne peut pas être évitée.

Contexte

L'article L4121-1 du code du travail valide que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels, des actions d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

Contenu de la formation

ACCUEIL
- Présentation
- Attentes

AT, MP ET ENJEUX DE PREVENTION
- Définitions
- Principales causes et origines, conséquences humaines, organisationnelles

SYSTEME LOCOMOTEUR
- Anatomie utile
- Les différentes formes d'accident discal
- Les facteurs aggravants

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUE
- Mécanisme
- Facteurs de risques
- Effets et principes de prévention

ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL SUR ECRAN
- Travail sur écran

MANUTENTION MANUELLE ET PRINCIPE DE PREVENTION
- Cadre règlementaire
- Principes de base
- La manutention manuelle

ETUDE DE CAS COLLECTIF

MISE EN PRATIQUE DES BONS GESTES POUR PRÉVENIR OU ATTENUER LES DOULEURS LOMBAIRES
- Lever et porter,
- Les positions qui soulagent,
- Les mouvements destinés à maintenir une bonne sangle musculaire,
- Recommandations pour la vie quotidienne.

EVALUATION DES CONNAISSANCES



Formation sécurité - Gestes et postures

Prérequis
Aucun prérequis de diplôme ou de qualification. Comprendre les consignes de sécurité en français. Les situations médicales individuelles relèvent du service de prévention et de santé au travail.

Durée
7 heures, soit 1 journée : 3 h 30 de théorie, puis 3 h 30 d'ateliers pratiques.

Formateurs
Formateur compétent en prévention des risques liés à l'activité physique, à l'ergonomie du poste et à la manutention manuelle.

Dispositifs de suivi
Feuille d'émargement par demi-journée.

Lieu de formation
Au sein d'un centre City'Pro où les plateaux techniques sont validés par un certificateur, ou dans l'entreprise du candidat, si les conditions techniques sont respectées et répondent au cahier des charges de la recommandation

Méthodes pédagogiques
Alternance d'apports illustrés, questions réponses, étude de cas, démonstrations, mises en situation, travail, rotations pratiques et debriefs.
Support formateur PowerPoint, cartons légers et stables, table ou étagère, plots, chariot ou transpalette disponible, objet encombrant mais léger et grilles d'observation.
Manipulation de charges lourdes de différents types sur plateau technique ou au sein de l'entreprise.

Modalités d'évaluation et type de reconnaissance de la formation délivrée
– Évaluation continue des acquis par le formateur permettant de vérifier l'atteinte des objectifs pédagogiques.
– Évaluation théorique finale
– Délivrance d'une attestation de formation

Délais d'accès
Variable selon modalités de financement et disponibilités en agence

Modalités d'accès
Consultez la page agence sur le site city-pro.info

Accessibilité
Centre de formation conforme aux arrêtés en vigueur et relatifs à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public. Se renseigner auprès de l'agence concernant l'accès à la formation visée

Tarifs et modalités des financements
En centre City'Pro ou sur city-pro.info