

DURÉE



1/2 journée (3,5 heures) pour un groupe de 8 à 10 personnes

PUBLIC



Cette formation s'adresse à tout salarié devant avoir connaissance des bons gestes et bonnes postures dans le cadre de son activité professionnelle.

PRÉREQUIS



Aucun.

PLANNING



Les dates de nos formations «INTER» sont consultables sur notre site Internet guards.fr sur la page «Planning»

OBJECTIFS

Toute manipulation de charge nécessite d'utiliser les bonnes postures. Les conséquences sont avant tout préjudiciables à l'intégrité physique du salarié. Le Chef d'Entreprise doit participer à la baisse des coûts liés à l'accident du travail en formant ses salariés dans un but préventif. Maîtriser les techniques de manutention, appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail.

LA REGLEMENTATION :ART. R 231-71 DU CODE DU TRAVAIL.

PROGRAMME

Rappels anatomiques et physiologiques de la colonne vertébrale,
Les activités statiques et dynamiques, postures de travail,
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort,
Exercice de « lever et porter » de charges : caisses avec poignées et caisses sans poignées,
Exercice de « lever et porter » de charges (suite) : seaux et autres matériels utilisés dans l'entreprise,
Gerbage à différentes hauteurs,
Les aides techniques : diables, transpalettes, ...

Exercices pratiques:

- Mise en application des exercices de « lever et porter » de charges en fonction de l'architecture du poste et de l'organisation du travail. Réflexions sur les manutentions réalisées aux postes de travail,

Évaluation de la formation.

Le programme est susceptible d'évoluer en fonction de la progression et des demandes du groupe.

PÉDAGOGIE

La formation est basée sur une alternance de théorie et de débats, Projections sur écran, simulations, scénarisations, documentation. Matériel pédagogique et technique Théorie, exposés, débats, exercices pratiques de manutentions, analyse du poste de travail.