

GESTES ET POSTURES

Public :

Tous les salariés ayant une activité nécessitant la manutention d'objets lourds ou encombrants afin de limiter le risque de blessures ou de maladies professionnelles. (Article R. 231-71 du Code du Travail).

Pré-requis :

Aucun

Programme :

A la découverte de notre colonne vertébrale

- Comment fonctionne-t-elle ?
- Quelles sont les causes
- les atteintes et les remèdes du mal de dos ?
- Voir, comprendre, sentir les bonnes et mauvaises postures



Application directe sur le poste de travail

- Fonctions administratives :
 - bureau, chaise, ordinateur, rame de papier, ..
- Fonctions techniques :
 - Port de matériels lourds. Chargement / déchargement de chariots.
- Avec observations, critiques et solutions personnalisées.
- Remise à chaque participant d'un livret portant rappel des bons et mauvais gestes et schémas pour des exercices de gymnastique.

Durée :

Une journée

Validation :

Formation sanctionnée par une attestation de formation aux Gestes et Postures de Sécurité.

Recyclage :

Il est recommandé pour maintenir le bon niveau de prévention des risques.