



Sécurité
Incendie

PROGRAMME

Formation gestes et postures

Pré-requis : Aucun

Tarif : sur Devis

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement biomécanique du corps humains
- Analyser sa situation de travail en recherchant des éléments déterminants des risques liés aux activités physiques
- Appliquer les techniques gestuelles pour limiter l'apparition des accidents et TMS
- Proposer des améliorations au poste du travail

Nombres de stagiaires : Groupe de 8 à 10 personnes maximum

DUREE : 4 heures

Délai d'accès : 15 jours **Modalités :** signature de la convention

Moyens pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques
- Mise en situation pratique
- Contrôle de connaissance et de savoir faire

Accessibilité : La formation est globalement accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour plus de renseignements

Validation : Remise d'une attestation

-1 - De quoi parle-t-on ?

- Généralité sur les TMS
- Eléments statistiques
- Facteurs responsables de l'accroissement des TMS
- Les risques de son métier

-2- Notions d'anatomies :

- Eléments d'anatomie : squelette, articulation, muscle, tendon, nerf, ...
- Anatomie fonctionnelle : les mouvements, les amplitudes articulaires de confort

-3-Principe de sécurité physique et d'économie d'effort :-La bonne position « ce qu'il faut faire »

- Les techniques gestuelles pour manutentionner les charges

4 -L'influence des mauvaises postures

- Musculaires, tendineuses, nerveuses, canalaire
- Les Conséquences sur la santé

5- Les moyens de prévention

- L'aménagement du poste de travail
- Les attitudes au poste de travail
- Protection individuelle

6-Exercices pratiques :

- Exercices pratiques sur le poste de travail
- Correction individuelle des défauts
- Exercices pratiques pour prévenir les douleurs
- Les positions qui soulagent, les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne
- Adaptation au poste de travail

ACF SYSTEM 339 Avenue Antoine Emile 30 340 Méjannes-les-Alès

Tél 0466861214

Siret 492 311 469 00018 - contact@acf-system.com www.acf-system.com

