

Public concerné :

Toute catégorie professionnelle désirant prévenir le mal de dos lié aux mauvaises postures.

Objectifs de la formation :

- Savoir repérer les situations susceptibles de nuire à son dos et à sa santé.
- Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles.

Durée de la formation : 1 jour

Nos moyens pédagogiques :

- Vidéo projection.
- Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires.
- Exercices pratiques : manutention de charges diverses au poste de travail.

Programme de la formation :

- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention :
 - Statistiques accidents de travail et maladies liées à la manutention.
 - Aspects réglementaires.
 - Notions d'anatomie et de physiologie, de pathologie.
 - Prévention du risque.
- Exercices pratiques :
 - Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
 - Choix des prises.
 - Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement).
 - Les postures de travail.
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort :
 - Évaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...).
 - Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge.
 - Assurer l'équilibre.
 - Utiliser les points d'appui.

Nota : Une étude de poste préalable, bien adaptée aux risques spécifiques, peut-être réalisée afin de répondre aux besoins particuliers de l'entreprise.

Validation de la formation : Attestation de formation

Accessibilité PSH :

Pour les personnes en situation de handicap, le commanditaire devra contacter notre référent handicap en amont de la formation : lionel@pi-formation.com.

Notre politique PSH est disponible sur notre site internet : www.pi-formation.com.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite pour toutes les formations réalisées en Inter.

Tarifs :

Intra : À partir de 750€ HT par jour, par session.

Inter : Nous consulter.

Maximum 10 personnes.