

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS :

Prévenir et réduire les risques dus aux manutentions manuelles

Identifier les origines et les conséquences des principaux accidents dorso-lombaires

Repérer les gestes et les postures inadap-tés

Adopter la meilleure posture pour manipu-ler les charges

Réaliser les gestes d'économie d'effort

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne manipulant des charges

METHODES PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques sous forme de courts exposés

Etudes de cas pratiques et mises en si-tuation pour assimilation rapide

Remise d'un support pédagogique

DUREE

Nous consulter

CALENDRIER :

Formation réalisée uniquement en intra-entreprise

COÛT H.T. :

Nous consulter

PROGRAMME

1. SENSIBILISATION AUX ACCIDENTS DUS AUX MANUTENTIONS MANUEL-LES

Les statistiques nationales et celles de l'entreprise

Les accidents de manutention manuelle et leur coût

Les conséquences socio-économiques pour l'individu et l'entreprise

2. PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES PAR UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE L'ANATOMIE

Fonctionnement et comportement pour la justification des gestes et postures

- Le squelette
- La musculature
- La colonne vertébrale et le disque intervertébral

Comportement des disques intervertébraux dans le mouvement de la colonne vertébrale (pression exercée suivant les différents angles de la colonne vertébrale)

Les facteurs aggravant les risques

- Vieillesse naturelle du disque
- Charges lourdes
- Déformation permanente du corps

3. CONNAÎTRE LES PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE ET DES ECONOMIES D'EFFORTS

Définition des gestes et des positions à adopter

- Préparation du terrain
- Recherche de la position d'équilibre
- Stabilité de la colonne vertébrale
- Utilisation de la force des jambes, travail des bras, décomposition des mouvements
- Utilisation de l'élan

4. ACQUERIR LES BONS GESTES POUR MANIPULER

Pratiquer les gestes et postures qui permettent de réduire la fatigue et les risques d'accident
Les gestes à proscrire