



HSST150

Gestes et Postures

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Effectuer les manutentions manuelles selon les règles d'économie d'efforts,
- Organiser leur travail et de choisir le mode opératoire optimum en matière de transport.

Programme

- Statistiques d'accidents liés aux manipulations et manutentions.
- Rappels anatomiques (squelette, colonne vertébrale...).
- Dangers encourus (lumbagos, sciatiques, hernies discales).
- Activités musculaires.
- Principes de base gestes et postures.
- Exercices pratiques « Lever – Porter – Déplacer » réalisés seul, en équipe au commandement.
- Outils d'aide à la manutention.
- Notions de base en ergonomie

Public

A l'ensemble du personnel de l'entreprise.

Accessibilités personnes handicapées

Nos locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, nos formations sont compatibles avec plusieurs handicaps selon études. Nous consulter.

Nombres de participants

4 mini – 8 maxi

Pré-Requis

Aucun, si ce n'est être volontaire, motivé par l'apprentissage des gestes de secourisme et la prévention.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Durée : 1 jour (7 heures)

Date : à définir

Horaires : nous contacter

Lieu : nous contacter

Coût : nous consulter

Délai d'accès

Conformément aux dates de notre catalogue inter-entreprises. Pour d'autres formations nous consulter.

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthode de la découverte par des exercices appropriés.

A partir d'un instantané (manière de chacun de se comporter physiquement, habituellement, face à une opération de manutention), rechercher en commun le "geste juste" qui met à l'abri de l'Accident du Travail.

Modalités d'évaluations

Le formateur mettra en œuvre des outils d'évaluation (QCM – Exercices pratiques) pour valider les acquis de l'apprenant

Validation et certification

Attestation de fin de stage



POLE FORMATION UIMM – AFPI FC

centres : Belfort – Besançon – Dole – Exincourt – Gevingey – Sochaux- Vesoul

www.formation-industries-fc.fr

IMP11ICA003 - REV F – 22/01/2024