



Institut Formalys

FORMATION

GESTES ET POSTURES

Objectif :

- ❖ Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- ❖ Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Personnel visé : Toute personne appelée à manipuler des charges

Prérequis : Ne pas avoir de contre-indication au port des charges

Moyens pédagogiques : Vidéoprojecteur, Mémento stagiaire

Durée
1 Jour

PARTIE THEORIQUE

- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées
- Notions d'effort, de fatigue
- Risques de lésions
- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises

PARTIE PRATIQUE

- Manipulation de charges de natures diverses
- Postures de travail adaptées
- Approche de l'organisation du poste de travail



Contact: Institut Formalys

Village d'entreprises – 14 Avenue du Garric – 15000 AURILLAC

04 71 63 87 72 – contact@institut-formalys.fr

www.institut-formalys.fr