



PGR05

GESTES ET POSTURES

Public

Toute personne étant amenée à effectuer des mouvements répétitifs ou à manipuler des charges dans le cadre de son emploi

Durée

Aucun

Prérequis

1 journée

Groupe

10 à 12 personnes maximum

Validation

Evaluation des compétences acquises à la fin de la formation.

Objectif global

- Appréhender les Troubles Musculo Squelettiques et s'en prévenir.
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

Objectifs spécifiques

- Risques et statistiques d'accidents par manutention.
- Apprendre les aspects réglementaires.
- Apprendre les notions d'anatomie et de physiologie appliquées.
- Connaître les risques de lésions.
- Appliquer les principes d'économie d'effort.
- Présentation des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
- Exercices pratiques – Manipulation de charges de natures diverses spécifiques à l'entreprise.
- Connaître les postures de travail adaptées.
- Approche de l'organisation du poste de travail (principe de rangement, découverte 5s).

« Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de réduire les accidents. »

