

SENSIBILISATION GESTES ET POSTURES

OBJECTIF :

Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés
Maîtriser les techniques de manutention
Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail

DUREE : 4 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS : maximum 10

DIPLOME : Attestation de formation

LIEU : Dans vos locaux

PROGRAMME :

Apports théoriques :

- Anatomie et physiologie
 - o le squelette
 - o les muscles
 - o les pathologies musculaires
 - o la colonne vertébrale
 - o les pathologies vertébrales
- Conseils
- TMS (troubles musculo-squelettiques)
 - o Mains : syndrome du canal carpien
 - o Coudes : Epicondylite / hygromas
 - o Cou
 - o Poignet
 - o Epaulles

Exercices pratiques :

- Démonstration (étude de postes)
- Apprentissage des gestes
- Mise en application sur poste de travail

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Ordinateur portable + vidéoprojecteur
- Squelette
- Interaction entre le formateur et les participants