

Gestes et postures de manutention

Programme :

1. Attentes des stagiaires

2. Appréciation du poste de travail

- Analyse du poste de travail, évaluation des situations
- Ecoute des remarques des opérateurs, prise de conscience de la position de travail

3. Prise de conscience du schéma corporel

4. Notions succinctes d'anatomie

- Physiologie et biomécanique du rachis, apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes, exercices de détente et d'entretien du rachis

5. Principes généraux de manutention

- Démonstration du geste type en manutention de charge
- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique

6. Application au poste de travail

- Démonstration et réalisation de manutention sur site
- Modification des habitudes
- Propositions d'aménagements et conseils
- Les gestes à éviter

7. Exercices de manipulation d'extincteurs sur différents types de feu

- Remise de l'aide-mémoire

Objectifs

Amener aux stagiaires suffisamment d'informations, de connaissances et de pratique dans le domaine de la manutention afin de réduire les risques de blessures liées aux activités physiques et apporter ainsi une réponse adaptée pour améliorer les conditions de travail

Personnes concernées

Tout individu pratiquant occasionnellement ou régulièrement des manutentions

Méthode pédagogique

Formation appuyée sur des exercices pratiques

Durée : nous contacter

Lieu : en entreprise

Stagiaires : 8 personnes maximum

Organisme de Formation enregistré sous le N°93050041705 – SIRET : 419 789 292 000 28 - NAF 8559A

Association Loi 1901

Micropolis – Bâtiment Isatis – 05000 GAP – Tel.04 92 53 71 01 – Fax 04 92 52 75 39

Site Internet : www.asfor.net - E-mail : formation@asfor.net