

Ref. AMC15

Gestes et postures de travail

OBJECTIFS

- ▶ Apprendre les techniques de manutention afin de réduire les risques d'accidents de manipulation ou de transport manuel.
- ▶ Faciliter l'adaptation des principes d'un comportement physique rationnel face aux réalités du travail.

PROGRAMME

- ▶ Information générale sur les accidents du travail
 - risques liés aux postures, aux troubles musculosquelettiques, aux machines, aux facteurs d'hygiène, à la manipulation de produits chimiques
 - notion de fatigabilité et risques liés à la fatigue
- ▶ Importance de la fatigue liée aux mauvaises postures de travail
 - impact d'une mauvaise posture récurrente
 - impact de la fatigue sur l'inattention et les risques d'accidents graves
 - impact de la fatigue sur la vie personnelle et sociale
- ▶ Notion d'anatomie et de physiologie
 - fonctionnement du dos
 - système nerveux
 - fonctionnement d'une articulation
 - rôle du muscle et du tendon
- ▶ Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
 - lever et port de charges seul
 - lever et port de charges à deux
 - réalisation d'une tâche collective
 - parcours d'une charge à une charge
 - réalisation d'une tâche en position assise
 - revue des équipements de sécurité
- ▶ Principes de base de la manutention manuelle des charges
 - lever et port de charges selon le poids, l'encombrement et les contraintes environnementales de l'atelier
 - adaptation des hauteurs de travail, des postures, de la gestuelle, et du mode d'utilisation des outils à disposition
- ▶ L'aménagement du poste de travail
 - identifier les contraintes musculaires et articulaires liées aux gestes répétitifs



Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, législatifs, méthodologiques, mises en situation, vidéo

Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Ouvriers d'ESAT/EA impliqués physiquement sur un poste de travail nécessitant l'ajustement de la posture professionnelle (manutention/portage) / Ne pas présenter de contre-indication au port de charges

Animation : ETS animateur en gestes et postures

Nombre de participants : 6 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle



