



SMV

Formation Audit Conseil

PREVENTION - SECURITE

GESTES ET POSTURES

DUREE :

1 jour

PUBLIC :

Tout public.

PREREQUIS :

Aucun

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Acquérir des postures et gestes sécuritaires

MOYENS

PEDAGOGIQUES :

Théorie adaptée aux stagiaires, nombreux exercices de manutention. Exercices de relaxation. Moyens humains : formateur expert dans le domaine

NOTRE PLUS

SMV ACADEMY :

Notre formateur vous accompagne avant, pendant et après la formation.

🔍 PRESENTATION

- ▶ Du formateur et des objectifs du stage
- ▶ Des attentes des stagiaires
- ▶ Éléments statistiques

🔍 APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL

- ▶ Analyse du poste de travail
- ▶ Evacuation des situations
- ▶ Ecoute des remarques des opérateurs
- ▶ Prise de conscience de la position de travail

🔍 SCHEMA CORPOREL

- ▶ Notions d'anatomie
- ▶ Physiologie et biomécanique du rachis
- ▶ Apprentissage du verrouillage lombaire
- ▶ Apprentissage des postures invariantes
- ▶ Exercices de détente et d'entretien du rachis

🔍 PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION

- ▶ Démonstration du geste type en manutention de charge
- ▶ Principes d'économie d'effort
- ▶ Principes de sécurité physique
- ▶ Entraînement aux gestes types
- ▶ Exercices de port de charges

🔍 MISE EN PRATIQUE

- ▶ Application pratique des enseignements théoriques

🔍 EXERCICES D'ASSOULISSEMENT, D'ETIREMENT, DE DETENTE ET DE RELAXATION

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles.

V1. 22/12/2020