

SBP-11

# SENSIBILISER AUX GESTES ET POSTURES EN ENTREPRISE

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux:

- Appréhender les fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique sur son lieu de travail
- Améliorer les conditions de travail en aménageant leur poste de travail de façon ergonomique
- Diminuer les risques physiques (TMS et accidents de travail) dus à la répétition de gestes ou à une mauvaise ergonomie

## CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION

- Sensibilisation à la réglementation des gestes et postures et des activités de manutention
  - ✓ Prévention des risques professionnels : les neuf principes généraux
  - ✓ Visualiser les conséquences d'un accident de travail sur son entreprise
- Appréhender les techniques pour prévenir les risques liés aux mauvais gestes et postures
  - ✓ Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
  - ✓ Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
  - ✓ Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie
  - ✓ Savoir porter une charge lourde ou encombrante
  - ✓ Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique
  - ✓ Savoir se protéger et s'équiper
  - ✓ Port des EPI (Equipement de Protection Individuel)
  - ✓ Echauffement et étirement avant toute activité physique

- **Mise en place de solutions ergonomiques pour la prévention des TMS**
  - ✓ Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
  - ✓ Propositions d'aménagements et de conseils en matière d'ergonomie

### **PUBLIC CIBLE :**

Toute personne effectuant des activités de manutention

### **DUREE DE LA FORMATION :**

03 Jours de 8 heures chacune

### **ANIMATEUR :**

Consultant spécialiste en prévention des risques professionnels