

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 (Equipeement 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