



## GESTES & POSTURES

*Les maladies et les accidents lombalgiques sont au premier plan des nouvelles maladies professionnelles. Sensibiliser les personnes concernées permettra une meilleure compréhension du mécanisme invalidant de la lombalgie.*

### DURÉE

1/2 jour - 3.5 heures.

### PUBLIC

Toute personne effectuant des opérations de manutention manuelles.

### EFFECTIF MAXIMUM

8 participants.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apprentissage théorique et pratique.

### MAINTIEN DES COMPÉTENCES

Aussi souvent que nécessaire.

### VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de formation.

### MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Ordinateur, vidéoprojecteur, présentation Power Point, livret de formation et Gilet BUZZER

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

R 4541-8 du Code du Travail.

### ACCESSIBILITE

SSF s'engage à favoriser l'accès à la formation pour toutes et pour tous. Pour toute question, vous pouvez solliciter notre référent handicap.

### TARIF

Nous consulter



### OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

*Apprendre les gestes et les postures à adopter pour permettre d'éviter les accidents lombalgiques aux postes de travail et lors des manutentions. Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique. Aménager son espace de travail.*

### CONTENU

#### *Théorie :*

- ⇒ Accidents du travail de manutention l'entreprise ;
- ⇒ Contexte réglementaire ;
- ⇒ Les acteurs de la prévention ;
- ⇒ Les risques liés aux manutentions manuelles ;
- ⇒ Processus menant à l'accident du travail et à la maladie professionnelle ;
- ⇒ Que faire en cas d'accident ?
- ⇒ Le dos et son fonctionnement (anatomie du corps humain, biomécanique, pathologie) ;
- ⇒ Prise de conscience de la mobilité corporelle (exercices physiques) ;
- ⇒ Acquisition des principes de prévention lors de la manipulation de charges, préserver son dos au quotidien ;
- ⇒ Apprentissage du verrouillage lombaire, des postures invariantes ;
- ⇒ Principes d'économie d'effort, de sécurité physique ;
- ⇒ Comment réagir devant une douleur aiguë ?
- ⇒ Prévenir des accidents de manutention (postures et gestes appropriés) ;
- ⇒ Sport et activité physique : les erreurs à ne pas commettre.

#### *Pratique :*

- ⇒ Etude d'un poste de travail et mise en situation ;
- ⇒ Éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures à avoir ;
- ⇒ Mise en application de toutes les mesures de sécurité requises ;
- ⇒ Examen pratique final avec un gilet Buzzer

### FORMATION INTRA ENTREPRISE

Dans vos locaux selon vos disponibilités