

GP07



GESTES ET POSTURES



OBJECTIF:

- Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Diminuer les atteintes à la santé
- Être acteur de sa propre sécurité
- Analyser des situations de travail et pouvoir y apporter des pistes d'amélioration pour limiter les atteintes à la santé
- Adopter la posture la moins contraignante pour son poste de travail

Modalités pédagogiques

PRÉSENTIEL 3.5 heures

RISQUES PHYSIQUES

→ Pour résumer :

La formation Gestes et Postures est essentielle pour sensibiliser les salariés aux conséquences et impacts sur la santé liés à leur activité professionnelle.
Elle enseigne des pratiques spécifiques en matière de Gestes et Postures pour les atteintes à la santé (risques dorso-lombaires, risques TMS, risques Accident du Travail, ...)
Elle vise à engager une prévention sur les accidents de travail, maladies et risques professionnels mais également de diminuer les coûts liés à ces risques et est en lien direct avec votre Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP)
Pas de réglementation mais une recommandation selon l'article L4121-1 du Code du Travail.
Pour certaines activités de manutention: répond aux obligations selon l'article R4541-8 du Code du Travail.

→ Pédagogie :

Recueil des attentes pré-formation.
Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes.
Mise en pratique en salle de formation
Pratique 50% Théorie 50%

→ Validation :

Pas d'épreuves certificatives. Il s'agit là d'une formation-sensibilisation. La délivrance d'une attestation de formation se fera à l'issue d'avoir suivi toute la formation.

→ Documentation:

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures

Modalités d'organisation

→ PRÉREQUIS

Aucun

→ PUBLIC

Toute personne souhaitant être sensibilisée sur la manutention manuelle de charge et les bonnes pratiques dans le cadre de son activité professionnelle

Le participant est invité à nous communiquer ses besoins en terme d'accessibilité Personne en Situation de Handicap pour suivre la formation

→ INTERVENANT

Formateur PRAP IBC et 2S certifié et habilité par l'INRS, formé sur les bonnes pratiques et la sensibilisation sur la manutention de charges (inherite ou aide à la mobilité ALM)

→ ORGANISATION

A partir de 3 stagiaires (ou apprenants) en salle de formation

→ VALIDATION

Délivrance d'une attestation de formation ainsi qu'une attestation de réalisation 1 stage d'une demi-journée (3.5 heures) est recommandé tous les 2 ans

Contenu

DÉROULÉ DE LA FORMATION

1-Introduction sur les atteintes à la santé

- L'activité professionnelle - définition
- Notions sur les Troubles Musculo-Squelettiques
- Notions sur les Accidents de Travail liés à l'activité physique
- Apports de connaissances sur les conséquences de ces atteintes à la santé (employeur-salarié) - chiffres nationaux-chiffres branche

2- Fonctionnement du corps humain et ses limites

- Connaître le fonctionnement du corps humain-anatomie
- Connaître les limites du corps humain
- Facteurs de risques - mauvaises postures -fatigue-gestes répétitifs-facteurs aggravants
- Cerner ses capacités physiques individuelles