

GP06



GESTES ET POSTURES

ET OPTIMISATION DU POSTE DE TRAVAIL



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
- Pour être en phase avec la situation de chaque stagiaire (ou apprenant) , la formation**
- Gestes et Postures s'adapte au secteur d'activité et aux risques professionnels liés à leur activité**

Modalités pédagogiques

PRÉSENTIEL 7 heures

RISQUES PHYSIQUES

→ Pour résumer :

La formation Gestes et Postures (**et optimisation du poste de travail**) 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, ...)

La partie " optimisation du poste de travail " permet de personnaliser cette formation et d'adopter la posture en fonction de son propre poste de travail et ses complexités en rapport avec les principes de prévention.

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 sur le poste de travail

Pratique 70% Théorie 30%

→ 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 2 stagiaires (ou apprenants)
Formation sur le lieu de votre choix en lien avec l'activité visée sous réserve de respecter la réglementation en vigueur dans le cadre des formations professionnelles

→ VALIDATION

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



Contenu

DÉROULÉ DE LA FORMATION

1ère demi journée

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
- Cerner ses capacités physiques individuelles

3- Étude du poste de travail

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Analyser des situations de travail et y apporter des pistes d'amélioration pour diminuer ou supprimer les atteintes à la santé
- Gestuelle de Protection
- Gestes professionnels au poste de travail : mise en pratique, observation, correction
-

2 ème demi Journée

5-Suivi des stagiaires (ou apprenants) en situation de travail

- Vérification des acquis et de leur mise en pratique sur le poste de travail
- Questions/réponses-quizz-jeux
- Progression et points à améliorer