



Formation aux gestes et postures pour limiter les risques liés à la manutention manuelle / position statique

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître les risques et les conséquences liés à la manutention manuelle et position statique
- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Prendre conscience des gestes et postures réalisés sur le poste de travail
- Être capable d'appliquer les techniques adaptées pour réduire les contraintes associées (port de charges, travail sur écran, ...)

PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Les enjeux de la prévention
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Risques et accidents de manutention
- Principes de prévention
- Découverte des techniques de manutention appropriées en fonction de la situation de travail
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Exercices pratiques adaptés au poste de travail des stagiaires

VALIDATION DES ACQUIS DE LA FORMATION :

- Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque stagiaire participant à l'ensemble de la formation.

ORGANISATION ET MODALITES DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

- Salle de formation adaptée.
- Cette formation peut être déplacée ou annulée à l'initiative de l'organisme de formation si le nombre de participants est insuffisant

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION :

Toute personne appelée à manipuler des charges et/ou à être en position assise prolongée

PRE REQUIS NECESSAIRES À LA FORMATION :

Pas de pré-requis à la formation

ANIMATEUR DE LA FORMATION :

Formateur en prévention des risques professionnels, avec expérience en tant que responsable QSE de sites industriels

Durée : 1/2 journée

Formation inter ou intra entreprise
4 stagiaires minimum à 10 stagiaires maximum par session

Tarif : Nous consulter

[Nous contacter](#)