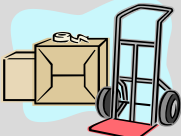



## Manutention manuelle : gestes et postures

<p><b>Objectifs :</b> Cette formation a pour but de professionnaliser les techniciens aux manutentions manuelles. A l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Porter des charges en toute sécurité ;</li> <li>❖ Améliorer leurs postes de travail ;</li> <li>❖ Exécuter des mouvements pour prévenir des douleurs lombaires ;</li> <li>❖ Prendre conscience des accidents de manutention.</li> </ul> <p>Etre capable dans son entreprise d'adopter et d'appliquer face aux situations de manutention, manipulation ou de posture, susceptibles de nuire à sa santé, les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.</p>	<p><b>Personnes concernées</b></p> <p>Toute personne susceptible d'effectuer des manutentions manuelles. Tous salariés dont le poste de travail expose aux lombalgies ou autres atteintes musculo-squelettiques.</p>
<p><b>PROGRAMME</b></p>	<p><b>Pré requis :</b> Aucun.</p>
<p><b>La répartition des accidents du travail au cours de manipulation, de transports manuels et de chutes. Mise en évidence des risques d'accidents au niveau osseux, articulaire, musculaire</b></p> <p><b>L'influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives</b></p> <p><b>Notion d'anatomie (musculature et colonne vertébrale) et physiologie</b></p> <p><b>Les facteurs aggravant des accidents de la colonne vertébrale</b></p> <p><b>Les principes d'aménagement du poste de travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Les attitudes aux postes de travail,</li> <li>❖ Les protections individuelles</li> <li>❖ L'aménagement du poste de travail</li> </ul> <p><b>Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Les techniques gestuelles</li> <li>❖ La bonne position « ce qu'il faut faire ! »</li> <li>❖ L'élévation et le portage des charges</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lever, porter, poser et prendre sur entablement des charges légères</li> <li>❖ Exercices spécifiques liés à l'activité professionnelle de l'apprenant</li> <li>❖ Application dans la vie quotidienne</li> <li>❖ Exercices de compensation et d'entretien</li> </ul> <p><b>Pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Les positions qui soulagent</li> <li>❖ Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire</li> <li>❖ Les recommandations pour la vie quotidienne</li> <li>❖ L'adaptation au poste de travail</li> </ul>	<p><b>PEDAGOGIE</b></p> <p><b>Le Formateur</b></p> <p>Expert sécurité au travail.</p> <p><b>Méthode pédagogique</b></p>  <p>Alternance d'étude de cas, de travaux de groupes et de réalisation de travaux pratiques.</p>  <p><b><u>Intra entreprise</u></b> Lieu de formation : dans la ville de votre choix.</p> <p><b><u>Inter entreprises</u></b> Tarif par personne</p>
	<p><b>1 jour</b></p>
	<p><b>650 €</b></p>
	<p>Réf : PS004</p>