



GESTES ET POSTURES

Durée : 6 heures (09h00/16h00)

Public visé : personnel de la société (3 à 12 personnes)

Objectif :

- Identifier les risques liés à l'activité physique à partir des connaissances anatomiques et physiologiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Faire acquérir des connaissances qui permettront de participer à l'amélioration de leur condition de travail et de leur vie quotidienne

PROGRAMME DE LA FORMATION

Matin

- Eléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Anatomie, physiologie, pathologie (1,5 h)
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine
- Techniques gestuelles de base (1,5 h)

Après midi (sur les postes de travail)

- Techniques gestuelles spécifiques à la profession et étude du poste de travail (Aménagement, organisation du poste de travail)
- Facteurs d'ambiances physiques (éclairage, bruit, température...) (3 h)

Matériel

- Salle assez grande, propre, pour faire des exercices corporels
- Vidéoprojecteur
- Tableau ou paper-board
- Tenue de travail habituelle des personnes