

SENSIBILISATION GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

- Sensibilisation et prise de conscience des risques liés à la manutention manuelle
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors de manutentions

PROGRAMME

Théorie :

- Les accidents et maladies professionnelles liées aux manutentions manuelles
- Les notions d'anatomie et de physiologie (os, muscles, tendons, ligaments)
- La description et le fonctionnement de la colonne verticale
- Les conséquences pathologiques (arthrose, lombalgie, TMS...)
- Les moyens de prévention techniques (aide à la manutention)
- Les moyens de prévention individuelle (gestes et postures adaptés, hygiène de vie)
- La manutention au quotidien

Pratique :

- Exercices d'application

Validation théorique et pratique



Personnel concerné :

Salarié d'entreprise

Pré-requis :

Être déclaré apte par le médecin du travail

Durée :

7 heures

Effectif :

4 à 10 stagiaires

Nous contacter :

**Atouts Formations
Sécurité**

Les Quatre routes
38160 Saint Romans

Tél : 09 65 01 08 11

Fax : 04 76 64 06 12

contact@aforse.com

www.aforse.com