

FORMATION GESTES ET POSTURE

Public concerné : Responsable dépôt/logistique, collaborateurs de la logistique

Objectif de la formation : Répondre à l'obligation de formation et d'information sur les manutentions manuelles; mieux maîtriser les risques de maladies professionnelles, donner aux participants les bons outils pour manutentionner en toute sécurité, augmenter les capacités physiques des employés, initier des techniques d'entretiens corporels.

Groupe de 10 personnes maximum (pour une meilleure écoute et participation de chacun)

Sommaire de la formation :

Introduction, tour de table / présentation

Appréciation des postes de travail :

- Écoute des difficultés quotidiennes des participants
- Leurs attentes de la formation

Remise du carnet individuel et de la fiche de note

Comprendre le sujet

1. Définitions et statistiques
2. La réglementation

Analyse du risque : la mécanique humaine

1. Les bases de nos articulations et leurs accidents/maladies
2. Extrait du film «Vues de dos » édité par l'INRS
3. Synthèse : notre dos et ses douleurs
4. Les facteurs aggravants
5. Comprendre nos amplitudes gestuelles

Visite au poste de travail

1. Comprendre les problématiques
2. Analyse des différentes manutentions
3. Réflexion commune sur des solutions de position

Retour en salle : analyses illustrées de plusieurs positions de base

1. Descriptif des positions (vidéo et schéma)
2. Solutions à appliquer pour manutentionner en toute sécurité
3. Mise en pratique dans la vie de tous les jours
4. Les étirements : améliorer son quotidien

Conclusions

+ Remise du questionnaire de connaissance et du questionnaire d'évaluation de la formation

1
journée
(7h30)