

Pluriel

15 rue Henri Sainte-Claire Déville
60550 Verneuil-en-Halatte
Email : plurielformationscontact@gmail.com
Tel : +33659261635



Gestes et postures

La formation vise à sensibiliser les personnels aux conséquences et impacts durables sur la santé.

Elle apporte des notions élémentaires de manutention dans la prévention des risques et le respect de la réglementation en matière de santé et sécurité au travail.

Prix : 600.00

Durée: heures (1.00 jours) en présentiel ou en distanciel synchrone avec un formateur

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun prérequis

Prérequis techniques si distanciel synchrone avec un formateur:

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette équipée d'une Webcam et avoir accès à un réseau Internet haut débit pour les séances prévues à distance en visioconférence. Si vous rencontrez une difficulté, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante : contact@plurielformations.com afin de pouvoir vous assister au mieux sur les démarches à suivre.

Accessibilité et délais d'accès

Nous sommes particulièrement sensibilisés aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap. Veuillez nous contacter par mail à contact@plurielformations.com pour tout besoin d'adaptation.

Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes en mesure de vous accueillir, n'hésitez pas à nous contacter à contact@plurielformations.com, nous étudierons ensemble vos besoins d'une manière personnalisée.

0 semaine

Responsable pédagogique et handicap

Romain GUERRIER : contact@plurielformations.com

Un tuteur vous sera désigné pour vous suivre durant la formation.

Nous sommes particulièrement sensibilisés aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap. Veuillez nous contacter par mail à contact@plurielformations.com pour tout besoin d'adaptation.

Romain GUERRIER

Référent Handicap

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants
- Connaître les principes ergonomiques pour adopter les bons gestes et postures au travail
- Savoir identifier les situations de travail à risques pour les gestes et postures
- Connaître les équipements de protection individuelle (EPI) et leur utilisation appropriée pour prévenir les risques liés aux gestes et postures
- Connaître les méthodes de manutention manuelle des charges appropriées et leur application selon les situations de travail

Pluriel | 15 rue Henri Sainte-Claire Déville Verneuil-en-Halatte 60550 | Numéro SIRET : 85304237200039 |

Numéro de déclaration d'activité : 32600419160 (auprès du préfet de région de : HAUTS-DE-FRANCE)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Pluriel

15 rue Henri Sainte-Claire Déville
60550 Verneuil-en-Halatte
Email : plurielformationscontact@gmail.com
Tel : +33659261635



- Savoir adapter ses gestes et postures en fonction des caractéristiques de l'objet à manipuler et de l'environnement de travail
- Être capable de participer activement à la prévention des risques liés aux gestes et postures au travail

Contenu de la formation

- Introduction
 - Présentation de la formation et des objectifs
 - Introduction aux risques liés aux gestes et postures au travail
 - Présentation de la réglementation en vigueur
- Anatomie et physiologie
 - Les différentes parties du corps humain et leur fonctionnement
 - Les mécanismes de la douleur
 - Les facteurs favorisant les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Les gestes et postures à adopter
 - Les principes de base pour adopter une bonne posture
 - Les règles à respecter pour soulever et transporter des charges
 - Les gestes à éviter pour prévenir les TMS
 - Les exercices de renforcement musculaire et d'étirement
- Les équipements de protection individuelle
 - Les équipements de protection individuelle (EPI) pour prévenir les TMS
 - Les règles d'utilisation des EPI
 - Les différents types d'EPI

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- En présentiel : Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- En distanciel synchrone : Disposer d'un ordinateur et d'une connexion haut débit ainsi qu'une webcam
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quiz

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.