



PHARAPRÉVENTION

Organisme de formation

Formation Gestes et Postures

Durée de la formation : 04h00 à 07 h 00 sur 1 jour

Aucun prérequis Formation ouverte à tout public
dont l'activité est à dominante dynamique MANUTENTION

◆ Objectifs de la formation :

- ◇ Appréhender les notions du danger et du risque.
- ◇ Connaitre les règles qui régissent le fonctionnement du corps humain et les lésions dû à la biomécanique.
- ◇ Adopter et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- ◇ Réduire nos efforts et les souffrances physique en faisant le même travail.
- ◇ Avoir un œil critique sur sa situation de travail pour faire remonter les anomalies.

◆ Programme de la formation :

- ◇ Notion et définition du danger et du risque et comprendre l'apparition du dommage.
- ◇ Connaitre les statistiques générales des accidents et des maladies professionnelles, par cause et par branche professionnelle.
- ◇ Prendre conscience des enjeux humains, économiques et réglementaires.
- ◇ L'anatomie et le fonctionnement du corps humain, ses limites, ses lésions, ses pathologies dû à la biomécanique, aux gestes répétitifs et aux mauvaises postures.
- ◇ Connaitre et appliquer les techniques du levé, porté et le déplacement avec charge.
- ◇ Réduire les souffrances physiques et nos efforts en faisant le même travail et en utilisant les aides à la manutention.
- ◇ Savoir repérer une situation à risque et faire remonter l'anomalie.
- ◇ Visite des différents postes de travail de l'entreprise pour l'éducation gestuelle et posturale.
- ◇ Evaluation en continue et test QCM en fin de formation.
- ◇ Bilan de la formation.

◆ Moyens pédagogique :

- ◇ Face à face pédagogique alternant théorie en salle avec vidéo projection et visite des postes de travail pour la mise en pratique de l'éducation gestuelle et posturale.
- ◇ Formation à dominante interactive, éducative et participative.
- ◇ Mannequin INRS, colonnes vertébrales, gilet vibrant et sonore, caisse lestée avec et sans poignée, bidon lesté, poupons lestés (pour secteur de la petite enfance), disque de transfert et drap de transfert avec poignées (sanitaire médico-social) et matériels de l'entreprise quotidiennement utilisés par les collaborateurs.

◆ Validation de la formation :

- ◇ Délivrance d'une attestation individuelle à l'issue de la formation.

◆ Enseignement de la formation :

- ◇ Formateur PRAP certifié et habilité par le réseau prévention INRS/CARSAT.