



Gestes et postures

Débutant et/ou confirmé
Santé et sécurité au travail



www.ocsa-formation.fr

P044



Objectif de formation

Adopter les bonnes postures et limiter les risques liés aux TMS lors de ports de charges et de gestes professionnels.



Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- De porter et manipuler des charges en toute sécurité
- D'adapter son poste de travail
- D'exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- D'analyser les risques



Méthodes pédagogiques

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques.



Public concerné

Toute personne amenée à soulever et déplacer des charges au cours de son travail.



Pré-requis

Etre âgé de plus de 18 ans.
Etre médicalement apte.



Évaluation

Questionnaire d'évaluation
Evaluation pratique



Durée

1 jour (7 heures)



Nombre de participants

De 1 à 10 stagiaires



Coût

Inter-entreprises : nous consulter
Intra-entreprise : nous consulter



Moyens

Salle équipée pouvant recevoir le nombre de personnes inscrites sur la session.



Validation

Attestation de formation.



BTP



Industrie



Logistique



Collectivités



Tertiaire

www.ocsa-formation.fr

Gestes et postures

Débutant et/ou confirmé
Santé et sécurité au travail



www.ocsformation.fr

PROGRAMME

La répartition des accidents de travail

- L'accident du travail
- Au cours de transports manuels
- Au cours de chutes
- Les devoirs et responsabilités de chacun

L'influence des mauvaises postures

- Lors de transports manuels
- Les manipulations répétitives

Les moyens de prévention

- La protection individuelle
- L'aménagement du poste de travail

Les notions d'anatomie

- La musculature
- La colonne vertébrale

L'accident de la colonne vertébrale

- Les facteurs aggravants

Le principe de sécurité physique et d'économie d'effort

- Relever et porter des charges
- La bonne position : "ce qu'il faut faire"

Les exécutions pratiques avec colis, sacs, charges longues, caisses...

- Le lever, le porter
- Le poser sur table puis au sol (vice et versa)

Les exécutions pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires

- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangles musculaire
- Les recommandations pour la vie quotidienne. Le lever, le porter

OCSA FORMATION TOULOUSE

27, Avenue Larrieu Thibaud
31100 TOULOUSE
05 34 66 47 26
contact@ocsformation.fr

OCSA FORMATION MONTPELLIER

429 rue de l'Industrie - Maison de l'entreprise
34000 MONTPELLIER
04 67 06 20 46
contact@ocs-montpellier.fr

www.ocsformation.fr