



Sécurité.Prévention.Incendie

Rue du 19 mars 1962 – place Louis Cazenave - 40440 ONDRES

Tel : 05 59 74 56 99 - Fax : 09 55 85 67 09 - formationspi@gmail.com

Secourisme du Travail – PRAP– CACES – Incendie – Document Unique – Produits dangereux

ATELIER GESTES ET POSTURES

Participants :

Toutes personnes salariées

Objectifs :

Apprendre à repérer les positions néfastes pour sa santé

Adopter et appliquer les principes de base de sécurité et d'économie à l'effort

Acquérir les techniques de renforcement musculaire

Conditions tarifaires :

Notre tarif est forfaitaire et des frais de déplacement peuvent être appliqués ; pour toutes demandes de devis nous contacter par mail à formationspi@gmail.com ou par téléphone au 05.59.74.56.99

Partie théorique :

1. IMPORTANTANCE DU RISQUE

L'accident du Travail, la maladie professionnelle,
Des différentes blessures.

2. NOTIONS D'ANATOMIE

Les os, les ligaments, les muscles, les tendons.
Le canal carpien, la colonne vertébrale, moelle épinière

3. LA PREVENTION

L'organisation des manutentions, les protections individuelles et collectives.
L'éducation gestuelle.
L'environnement du travail.

Partie pratique :

-Gestes de récupération :

Les stagiaires effectuent des exercices du maintien du corps, du renforcement des muscles profonds et mettent en pratique les différents gestes de manutention effectués au préalable par le formateur.

L'enseignement pratique permet d'étudier, (en fonction des objets usuels, leur poids, leur forme, leur volume différent), des techniques basées sur la sécurité physique et l'économie d'effort.

-Mise en situation sur leurs postes de travail : (en fonction des possibilités de l'entreprise)

Adéquation du mouvement appris et la mise en application aux postes de travail

Durée :

7h