

FORMATION GESTES ET POSTURES Conduite



SECOURISME

Premiers Secours Citoyen PSC
Sauveteur Secouriste du Travail SST
Gestes Qui Sauvent GQS
Urgences Petite Enfance UPE

INCENDIF - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs
Evacuation Guide et Serre File
Equipier Première Intervention Incendie

HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 H0V BS BE Interventions Simples BR BC B1 B2

PREVENTION DES RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique PRAP Industrie / Bureau / Commerce IBC Sanitaire & Social 2S

Gestes & Postures
Bureau
Conduite
Industrie
Manutention
Personnel d'Entretien
Petite Enfance
PMR Personnes à Mobilité Réduite

HYGIENE ALIMENTAIRE

Hygiène & Sécurité Alimentaire

Hygiène Alimentaire en Restauration

Commerciale

DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation Evaluation des Risques Vérification et Mise à Jour

Public concerné:

La formation gestes et postures de conduite, s'adresse à toute personne, qui dans le cadre de son activité professionnelle, est amenée à conduire régulièrement et à manipuler des charges.

Objectifs de la formation :

Réduire et maîtriser les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés à la conduite d'un véhicule. Appliquer les principes d'ergonomie sur le poste de conduite.

Optimiser la gestuelle optimale et le réflexe au poste de conduite et lors de la manipulation de charges inertes (chargement / déchargement).

Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.

Mettre en pratique des exercices physiques de prévention active des troubles musculo squelettiques (TMS).

Prérequis:

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Programme:

• Diagnostic

Etude des facteurs de risque et pathologies du travail

• Maîtriser les notions de base de l'ergonomie

Intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail

• Notion d'anatomie, physiologie, biomécanique

Les différentes pathologies.

Vieillissement et usures physiques

- Les obligations légales de la prévention des risques
- Pratique expérimentale avec objets pédagogiques, manutentions seul et à 2
- Pratique gestuelle au poste de travail (station debout, station courbée)
- Exercices physiques et étirements au travail

Comprendre l'intérêt et appliquer les échauffements (articulaire et musculaire) et des étirements dans la prévention des risques et des douleurs liées à la manutention de charge

• Evaluation de la formation

L'apprenant(e) est capable de mettre en pratique les principes d'économie d'effort, d'améliorer sa position au quotidien et de diminuer les risques de pathologies liés à son poste de travail.

Moyens et Méthodes pédagogiques :

Diaporama et Film(s)

Mannequin, pièce anatomique

Utilisation de l'outillage / de l'équipement spécifique à l'entreprise

Apport de connaissances et mises en situation de l'activité réelle du stagiaire.

Intervenant

Formateur en gestes et postures, kinésithérapeute et/ou ergothérapeute.

Durée :

1 journée pour un groupe de 3 à 10 participants.

Evaluation et sanction de la formation :

Evaluation : continue formative (présence, apprentissage, participation active et test de fin de formation). Sanction : attestation - certificat de réalisation.