

SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Gestes et postures



Cette formation aborde la prévention des risques liés à l'activité physique dans le cadre de l'entreprise. Elle rappelle et explique les bons gestes et les bonnes postures à adopter pendant le travail et apporte des conseils sur les gestes au quotidien.



TYPE DE PUBLIC

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.



DURÉE

1 jour.



ÉVALUATION

Des exercices variés tout au long de la formation.

PROGRAMME DE LA FORMATION

BIENVENUE

- Pourquoi cette formation ?

LES TMS

- Définition
- La colonne vertébrale
- Les facteurs de risque
- Les conséquences

LE RÔLE DE L'EMPLOYEUR

- Les principes de prévention
- Le levage de charge
- La manutention

LA VIE QUOTIDIENNE

- Activités quotidiennes
- Le sport
- Le sommeil

TRAVAIL DYNAMIQUE VS TRAVAIL STATIQUE