Acquérir les bons réflexes en gestes et postures

Ref: PR-SST-ERGO-1

DURÉE : **1 Jour** (7H)
Prix : **Nous contacter**

PRÉSENTIEL

Objectifs et compétences visés

- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de sécurité physique, d'économie d'effort à son poste de travail et de prévention des TMS.

À qui s'adresse la formation ?

Profils

Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions manuelles de charges comportant des risques de développement de troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment dorso-lombaires (application de l'article R.4541-8 du Code du travail).

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

Contenu de la formation

- Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles.
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude sur le poste de travail.
- Séance d'éveil musculaire
- Exercices pratiques de manutention sur le poste de travail.
- Réflexions sur les améliorations possibles du poste de travail dans une vision ergonomique.

Modalités

Modalités d'évaluation

Cette formation ne donne pas lieu à un contrôle de connaissances.

Nos plus

Stage effectué dans vos locaux, le programme est adapté à votre contexte et vos métiers.

Les bons réflexes acquis lors de cette formation servent également en dehors du cadre professionnel.

Nos trois stages ERGO 1, 2 et 3 permettent d'amorcer un plan d'action en vue d'identifier, quantifier et réduire les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'ergonomie du poste de travail.

En bref

21000
stagiaires / an

Des infrastructures pédagogiques uniques

+ de 500
diplômés / an

+ de 400
intervenants

Besoin d'information sur votre prochaine formation ?

Quelle que soit votre interrogation (choix de la formation, contenu, objectifs visés, modalités d’apprentissage, financement...), nous sommes à votre écoute.

0821 20 2000