

GESTES ET POSTURES



DESCRIPTION

Cette formation vous permet de connaître les gestes et postures à mettre en application afin d'éviter les accidents du travail dus à de mauvaises postures.

Vous connaissez les méthodes à mettre en application, ainsi que les moyens à mettre en place au sein de votre entreprise pour faire appliquer ces gestes.

PROGRAMME

Mise en situation

- Analyse des gestes sur les postes de travail
- Rôle et responsabilités de l'opérateur
- Grille d'observation
- Manipulations d'outils, de machines, de charges diverses
- Analyse des gestes sur les postes de travail
- Grille d'observation commune

Retour sur observations

- Débriefing individuel et collectif des situations rencontrées
- Prise de conscience
- Plan d'actions

Apports théoriques

La colonne vertébrale

- Quelques notions d'anatomie pour comprendre les risques
- Identifier les risques qui pèsent sur les disques intervertébraux
- Les mouvements à risques
- Causes et conséquences
- Comprendre les enjeux de la prévention

Les troubles musculo-squelettiques

- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Les principaux TMS des membres supérieurs
- Comprendre pourquoi ils surviennent
- Quels symptômes pour quelles conséquences ?

L'analyse des gestes

- Le port des charges
- Comment analyser les gestes ?
- Comment évaluer les risques ?
- Les gestes à risques et les gestes corrects
- Mes gestes à risque sont-ils obligatoires ?
- Visionnage de film « Gestes et postures » et risques

Nouvelle mise en situation

- Analyse des gestes sur les postes de travail
- Grille d'observation détaillée
- Retour sur observations et exploitations des mises en situation
- Débriefing

Plan d'actions

S'entraîner aux gestes corrects

- Importance de la condition physique
- Importance de l'hygiène de vie
- Importance de l'échauffement

Soulager son dos et ses épaules

- La notion de repos actif – prendre une bonne position, se relaxer, être positif
- Corriger les situations à risques, s'étirer, se renforcer musculairement
- Analyse et préconisations en fonction des postes de chacun des participants

Échauffement corporel

- Exercices d'activation du corps, selon un schéma corporel