



TERTIAIRE

PRÉVENTION DES RISQUES, AVOIR LES BONS GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL

REF : PREV2

CONTEXTE

Le travail sur écran impose une posture statique pendant de longues heures. Les positions mal adaptées maintenues dans la durée participent à l'apparition de troubles musculo-squelettiques au niveau de la nuque, des épaules, des poignets, du dos, des lombaires...

Cette formation gestes et postures au travail repose sur une pédagogie et une acquisition des connaissances actives. Elle instruit les participants sur le fonctionnement de leur corps et permet de maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort lors de levés et portés de charges.

OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel aux risques du mal de dos.
- Avoir les connaissances techniques pour améliorer leurs comportements au quotidien.

PROGRAMME

Sensibilisation du travail :

- Les accidents du travail.
- Les chiffres liés aux accidents.
- Les facteurs à risques.

Le corps humain :

- L'anatomie du dos.
- Les accidents du dos.
- Les maladies professionnelles.

Les solutions :

- Principes de prévention gestuelle.
- Les points d'appui.
- Les différentes techniques gestuelles.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Présentation PowerPoint et Vidéos
- Exposés interactifs
- Livret de formation remis à chaque stagiaire reprenant les points clés de la formation.

PUBLIC CONCERNÉ

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

PRÉREQUIS

Aucune condition physique pré-requis

DURÉE

1 journée

NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 10 personnes

TARIF ET PRISE EN CHARGE

A partir de 800€ HT / 6 heures

Cette formation peut être prise en charge par votre OPCA.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter.

Jean-Marc RIGOLET
CONSULTANT

06 60 52 02 54
jean-marc@zkf.fr

SECOURISME
PRÉVENTION
SÉCURITÉ
SELF-DÉFENSE
INCENDIE

