

/ GESTES ET POSTURES



GESTES ET POSTURES

/ PUBLIC

Toute personne ayant des antécédents de problèmes vertébraux ou étant exposée à ces risques de par sa fonction.

/ OBJECTIF

Améliorer la sécurité dans le cadre de la situation de travail : en détectant les facteurs de risques, en trouvant des solutions pratiques pour les réduire et diminuer la fatigue et les accidents.

/ PROGRAMME

Anatomie

- le squelette
- la musculature
- la colonne vertébrale, la vertèbre, le disque vertébral :
 - présentation
 - rôles
 - possibilités articulaires
 - comportement
 - l'accident (différentes formes d'accidents)
 - facteurs aggravants (vieillesse, poids, déformation de la colonne vertébrale) l'étude des mécanismes de déclenchement des lésions dues à de mauvaises postures
- la notion de coût

Education gestuelle

- principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- à faire, à ne pas faire

Exercices pratiques

- manutentions, seul ou en groupe, de charges habituellement transportées, telles que :
 - sacs, fûts, caisses, objets particuliers
 - attitudes posturales corrigées

/ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Modalités : cours magistral théorique et mises en situations réelles.
- Moyens : Vidéo projecteur et Support d'animation Power point. Vidéos. Exercices pratiques. Support de formation pour les stagiaires
- Encadrement : Formateur spécialiste gestes et postures

Prochaines sessions

Sessions programmées à votre demande en fonction de vos besoins

Contactez-nous :

> Par téléphone :

01 48 62 05 56

> Par mail :

contact-formation@hubsafetraining.fr

Informations pratiques

Lieux

- > Aéroport de Roissy-Charles-de-Gaulle
- > Aéroport d'Orly Terminal Sud
- > Dans vos locaux

Durée

> 1 jour (7 heures)

Dispositif d'évaluation

> À définir