Gestes et postures

Objectifs généraux

- Connaître les risques physiques dus à la manutention manuelle.
- Sensibiliser à l'application des principes de base de sécurité physique dans la manipulation des objets.
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail pour diminuer la fréquence des accidents et atténuer la fatigue par les principes d'économie d'efforts.
- Optimiser l'organisation du travail pour allier efficacité et prévention.

Public et pré-requis

- Demandeurs d'emploi, salariés, employeurs…
- Toutes personnes concernées par la manutention manuelle de charges diverses, même à titre exceptionnel.

Modalités d'inscription/de recrutement

- Si vous êtes demandeurs d'emploi, contacter votre conseiller Pôle Emploi, Mission Locale ou Cap Emploi
- Si vous êtes salariés, employeurs…, contacter directement le centre de formation POINFOR le plus proche de chez vous

Financements possibles

Selon votre statut, contacter POINFOR

Niveau d'entrée et de sortie : sans niveau spécifique

Durée indicative

- En centre : 14 h

Durée hebdomadaire : 14h.

www.poinfor.org
Certif'pro
Organisme Habilité CléA
Evaluation et Formation

Siège Social
ZI Les Franchises
132 rue de la poudrière
52200 Langres
T: 03 25 87 02 51
langres@poinfor.org

Chaumont
48 rue de la Chavoie
52000 Chaumont
T: 03 25 32 26 98
chaumont@poinfor.org

Saint-Dizier
5 rue Abbé Gruet
52100 Saint Dizier
T: 03 25 04 38 60
saint.dizier@poinfor.org

La Chapelle Saint Luc
3 rue Archimède
10600 La Chapelle Saint Luc
T: 03 25 70 47 47
la-chapelle-saint-luc@poinfor.org

Migennes
131 avenue Jean Jaurès
89400 Migennes
T: 03 86 80 38 28
migennes@poinfor.org

Société Coopérative et Participative anonyme à capital variable
RCS Chaumont 403 325 616 - SIRET Siège social : 403 325 616 00072
Déclaration organisme de formation n°21 52 00 130 52 en date du 8 janvier 1996 - code APE : 8559A

Contenu

- Présentation générale de la formation
- Accident du travail :
  - Définition, origine, conséquences, souffrances
  - Coûts directs et indirects
  - Utilisation des statistiques de la CNAM
- Présentation de la morphologie du corps :
  - Squelette, muscles, colonne vertébrale
- Les différentes pathologies :
  - Lumbago, sciatique, hernie discale, tassement
  - Les efforts mécaniques dans la colonne dus aux mauvaises postures
- Précautions nécessaires au déplacement de charges
- Postures de travail
- Exercices pratiques avec mise en situation sur poste et correction

Validation

- Attestation de formation

Coût pédagogique : 10 € de l'heure stagiaire en centre.

Formation accessible aux personnes reconnues travailleurs handicapés

http://www.emfor-bfc.org/ *http://www.formation.grandest.fr*

https://fr-fr.facebook.com/poinfor