

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.

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

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

Débouché(s)

- Non concerné

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

Formation accessible aux personnes reconnues travailleurs handicapés

<https://www.emfor-bfc.org/>
<https://www.facebook.com/PoinforGE>

<https://www.formation.grandest.fr>
<https://www.facebook.com/PoinforBFC>