

Gestes & Posture



ARTICLES L4121-1 à L4121-8 DU CODE DU TRAVAIL



Public cible:

Tout salariés amenés à travailler sur écran ou à manipuler des charges dans le cadre de leurs activités professionnelles.



Durée*:

3 heures

Recyclage tous les 3 ans



Lieu:

Dans vos locaux et à l'extérieur



Nombre*:

Jusqu'à 10 participants



Attestation de formation Certificat de réalisation

Sur devis: Finançable par l'OPCO

Chez Savoir-Agir Formation, nous adaptons nos formations au plus près de vos besoins spécifiques, aussi, les Éléments avec un () sont donnés à titre indicatifs et peuvent être modifiés pour s'adapter aux besoin spécifiques de votre entreprise.





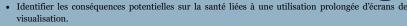


DESCRIPTION

Prévenez les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en apprenant les bons gestes au travail : port de charges, posture ergonomique, adaptation des mouvements. Formation pratique pour réduire les risques d'accidents et améliorer le confort quotidien.

OBJECTIFS*

ACTIVITÉS BUREAUTIQUES



- Aménager son poste de travail en ajustant les dimensions, le rangement, les réglages, et les équipements pour favoriser une posture ergonomique.
- Proposer des mesures de prévention adaptées pour réduire les contraintes physiques et visuelles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation dans un environnement professionnel.

MANUTENTION

- Identifier les conséquences potentielles des accidents et maladies professionnelles liés à la manutention manuelle des charges.
- Comprendre le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur pour prévenir les contraintes physiques excessives et préserver son intégrité physique.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour manipuler des charges de manière efficace et sécurisée.

Programme de formation

- · Les Facteurs de risques
- La Démarche de prévention
- Les conséquences du travail sur écran et ses enieux
- Le fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes
- · Les bons gestes à adopter
- Les équipements du poste de travail
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

ÉVALUATIONQCM de contrôle de connaissances



Mail : contact@savoir-agir.com - Tel : 01 34 85 62 01 Enregistré sous le numéro 11 78 87032 78 - Auprès du préfet de région d'Ile-de-France