

Tous les jours, notre corps est soumis à des contraintes posturales qui peuvent engendrer différentes pathologies tels que lombalgie, sciatique, cervicalgie...

Cette sensibilisation vous permettra d'apprendre et d'adopter les bons gestes et les bonnes postures au quotidien.



Compris dans
votre adhésion
AISMT13

Gestes et Postures

Techniques gestuelles de manutention

Sensibilisation dans votre entreprise

Gestes et Postures

Techniques gestuelles de manutention

Sensibilisation dans votre entreprise

PUBLIC CONCERNE

Tout salarié amené à porter, transporter, manipuler, déplacer, soutenir, pousser et tirer des charges. Tout secteur d'activité.

OBJECTIFS

- Reconnaître les risques liés à l'activité physique à partir des indicateurs santé sécurité et des connaissances anatomiques et physiologiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés à la situation de travail.

CONTENU

- Notions de prévention, accidents de travail et maladies professionnelles.
- Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
- Travail musculaire dynamique, travail musculaire statique.
- Les troubles musculo-squelettiques du dos et des membres supérieurs, les facteurs aggravants.
- Importance de l'échauffement avant la prise de poste.
- Application pratique : principes de base des techniques gestuelles de la manutention manuelle.

PEDAGOGIE

Exposés interactifs, démonstrations, mises en situations.

MODALITES

Sensibilisation dispensée par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels de votre service de santé au travail.

Lieu : Dans vos locaux.

Participants : Groupe de 6 à 10 personnes.

Durée : 3h30

Prestation comprise dans votre adhésion.