



SAS BFI - INCENDIES



Formation Gestes et Postures Acquérir les Bons Reflexes

Prérequis et Public visé :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation
Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

Objectifs de la formation :

Être capable d'adopter les bons gestes et les bonnes postures selon les charges Manipulées ou les tâches effectuées, afin de réduire la fatigue et de diminuer les risques d'accidents.



Contenu de la formation :

THEORIE

Les gestes professionnels
Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain Les parties du squelette pouvant souffrir au travail • Le dos au travail • La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques • Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs).
Démarche de prévention active Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout...) • L'organisation d'un plan de travail • Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles).

EXERCICES D'APPLICATION

Mise en pratique Exercices de lever et de porter de charges • Visite du groupe dans l'entreprise aux postes de travail des stagiaires avec études des manutentions habituelles • Exercices d'étirements. La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Compétence du formateur et Pédagogie :

Dispositions codifiées aux articles R.4541-1 à R.4541-11, du Code du travail qui prévoient que, dans la mesure du possible, l'employeur évite le recours à des manutentions manuelles, en utilisant notamment des équipements mécaniques. Les autres grands principes de cette réglementation sont une formation des salariés aux méthodes de travail, l'organisation des postes de travail et un rôle accru du médecin du travail qui est le principal conseiller en matière d'évaluation des risques. Le décret du 3 septembre 1993 a été complété par deux arrêtés du 29 janvier 1993 et du 15 juin 1993. (Se reporter à la section Prévention des articles de références* FPSI, extraits du code du travail.

Evaluation :

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation
Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.



Questions pratiques :

Nombre de stagiaires : 4 à 10 stagiaires maximum.

Lieu de la formation : Dans vos locaux

Moyen pédagogique : Active et participative, basée sur un apport théorique avec l'étude de cas concrets et l'analyse de situations rencontrées par les participants dans leur cadre de travail.

Exercices pratiques en réel. Démonstrations

Durée de la formation : 3 heures sur ½ journée

Tarifs sur demande

Attribution finale :

Attestation de suivi de formation

VERSION P-GP -20/03/2021