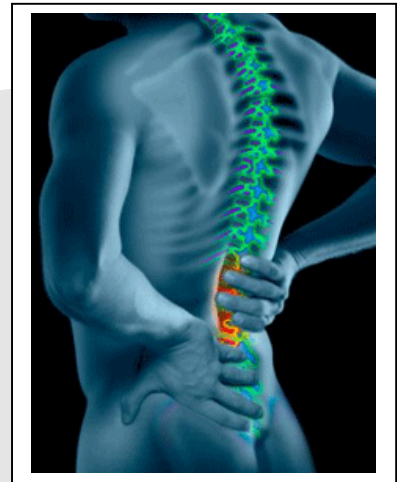


FORMATION GESTES ET POSTURES



PRÉ REQUIS

- ✓ Aucun

DURÉE

- ✓ 1 journée

PUBLIC

- ✓ Tous les salariés ayant une activité nécessitant la manutention d'objets lourds ou encombrants afin de limiter le risque de blessures ou de maladies professionnelles (Article R. 231-71 du Code du Travail)

OBJECTIFS

- ✓ Connaître les risques liés aux gestes et postures du travail.
- ✓ Repérer les gestes et postures sources de troubles musculo-squelettiques.
- ✓ Adapter ses gestes et postures en tenant compte des facteurs d'usure et de fatigue.

VALIDATION

- ✓ Remise d'une attestation de formation aux Gestes et Postures

LE PROGRAMME

✓ La colonne vertébrale :

Son fonctionnement

Son rôle

Les accidents de la colonne vertébrale

Les facteurs aggravants

Voir, comprendre et sentir les bonnes ou mauvaises postures

✓ Visite et conseils sur le lieu de travail :

L'organisation de la zone de travail

L'économie de l'effort

✓ Étirements et séance de relaxation

✓ Synthèse de la journée

UDPS 95 - 2 rue Bernard Palissy 95280 JOUY LE MOUTIER

Affiliée à l'ANPS (Association Nationale de Premiers Secours)

Tél. : 01 30 75 25 73 – Email : contact@udps95.fr - Site internet : <http://udps95.fr>

Association de loi de 1901 – Déclaration d'activité : 11 95 05798 95 – Siret : 414 676 122 00024