ACOSET

GEP
GESTES ET POSTURES

Point réglementaire

Article *R. 4541-8 du Code du Travail*
L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :
1º D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
2º D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Objectif
Connaître les risques physiques dus à la manutention manuelle
Appliquer les principes de sécurité physique
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.

Participants
Toute personne concernée par la manutention manuelle (l'aptitude physique au port des charges doit être reconnue)

Programme
- ✓ Réglementation
  - Code du travail et recommandations
  - Statistiques
- ✓ Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
  - Les causes, les atteintes et les remèdes
  - Voir, comprendre, distinguer les bonnes et mauvaises postures.
- ✓ Notions d'anatomie
  - La colonne vertébrale
  - L'activité, les gestes répétitifs, la fatigue, énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire.
  - Présentation des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral
  - Présentation des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires
  - Présentation des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs et inférieurs
- ✓ Précautions nécessaires au déplacement de charges
- ✓ Les **postures à adopter sur son poste de travail**
- ✓ Exercices **pratiques avec mise en situation sur poste de travail**
- ✓ Evaluation de la formation

Modalités
Durée du stage : 1 jour
Prix H.T. : Nous consulter
Nombre de participants : 8 personnes maximum
Lieu du stage : dans vos locaux (salle de réunion équipée)

ACOSET
Accompagnement et Conseil en Sécurité du Travail et Qualité
Tél : 04 78 98 13 13 – Fax : 04 78 98 59 83 - contact@acoset.fr
www.acoset.fr

Qualification des Services Intellectuels ISQ OPQF