



Gestes et postures

SÉCURITÉ

■ Durée

2 jours (14 heures)

■ Public / Pré-requis

Pour tous les adultes actifs, lombalgiques ou non, pourvu qu'ils soient à distance d'un épisode douloureux aigu

■ Validation

Attestation de formation

■ Lieu

GRETA Poitou-Charentes
Agence de La Rochelle

■ Dates

Nous contacter

■ Tarif

Demander un devis

Objectifs

- Identifier les risques liés à l'activité physique dans le cadre professionnel et améliorer son environnement
- Connaître et acquérir des gestes de sécurité en manutention afin de limiter les facteurs de fatigue musculaire et dorsale

Contenu

- Anatomie et sécurité physique
- Le dos, son fonctionnement, ses pathologies
- Prise de conscience du dos
- Principes de manutention des charges
- L'évaluation des risques
- La prévention au quotidien
- L'analyse et l'adaptation du poste de travail en fonction de ses contraintes professionnelles

Modalités

- Partant des postes assurés par les personnels et les situations à risques, le formateur alternera des exercices pratiques avec correction des positions et des apports théoriques
- Chaque stagiaire recevra un dossier pédagogique en rapport avec les thèmes traités
- Une évaluation de la formation est réalisée en fin de formation

Pour toute information complémentaire :

05 46 50 51 79

commercial.greta.agence-larochelle@ac-poitiers.fr

www.greta-poitou-charentes.fr