UMiH FORMATiON

PROCHAINES DATES DE FORMATION CONSULTEZ

www.umihformation.fr

0 806 700 701

contact@aktiveoformation.fr

7 HEURES | INTER ET INTRA ENTREPRISES 6 À 12 PARTICIPANTS | PRÉSENTIEL | VISIO

PROGRAMME

FORMATION OBLIGATOIRE

# GESTES ET POSTURES

## LES TECHNIQUES POUR AMÉLIORER LA SÉCURITÉ ET LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

**PUBLIC : Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques.**

**PRÉ REQUIS : Aucun**

A L'ISSUE DE CETTE FORMATION, les participants seront capables de :

- Apprendre les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.
- Appliquer les principes d'économie d'effort

**Taux d'acquisition : 98,44%**

MÉTHODE :

Supports audiovisuels, animation de groupe, film et vidéo, remise de documents, exercices pratiques.

VALIDATION DE LA FORMATION :

Evaluation des connaissances en fin de stage. Remise d'une attestation de formation gestes et postures.

UMiH FORMATiON

PROCHAINES DATES DE FORMATION CONSULTEZ

www.umihformation.fr

0 806 700 701
contact@aktiveoformation.fr

7 HEURES | INTER ET INTRA ENTREPRISES 6 À 12 PARTICIPANTS | PRÉSENTIEL | VISIO

## DÉTAIL DE LA FORMATION

### DÉFINITION

### STATISTIQUES

### CHIFFRES

### LEXIQUE

### LE COMPORTEMENT PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

- Les accidents de la vie quotidienne

### L'ERGOMOTRICITÉ

- Action sur le milieu
- Action sur l'homme

### LES CONSÉQUENCES DES GESTES ET POSTURES

- TMS

### LES ATTITUDES ET POSTURES, LES TECHNIQUES GESTUELLES

- Étude et aménagement d'un poste de travail
- Le parcours du dos
- La manutention

### SUR LE TERRAIN

- Le lit, les vitres et miroirs, la salle de bain
- Les meubles et leurs déplacements
- Le sol et les outils

INTERVENANTS :

Spécialisés en ergonomie.