

# GESTES ET POSTURES



## OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail.
- Adapter les exemples et exercices.

## PUBLIC

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires.

## PRÉREQUIS

Aucun

## PROGRAMME

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles,
- Les statistiques : les accidents du travail et les maladies professionnelles,
- Les principes de la prévention des risques,
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie,
- Les gestes et postures dans les postes de travail,
- Les éléments déterminants de l'activité physique,
- Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail,
- Observation et analyse d'une situation de travail,
- Identification des gestes et des postures sur les postes du travail,
- Identification des déterminants,
- Analyse des déterminants,
- Proposition d'amélioration,
- Les principes de base d'économie d'effort (exercices pratiques).

**ORGANISATION : 2 jours-16 stagiaires maximum**

