



GEP : Gestes et Postures



CONTEXTE

Initier et apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.



OBJECTIF DE LA FORMATION

Toute personne manipulant des charges ou réalisant des gestes répétitifs dans le cadre de son emploi.



ORGANISATION

Public : l'ensemble du personnel.

Accessibilité : tout public. PSH nous contacter.

Prérequis : aucun

Durée : 4h

Effectif mini : 4

Effectif maxi : 12

Intervenant(s) : formateur CSE, IPRP.

Tarifs : nous consulter.

Maintien des connaissances : 4h/an recommandé.

Méthode : exposé interactif, étude des cas, analyse de situation, démonstration, exercices...

Evaluation de la formation : évaluation pratique sommatrice lors des mises en situation.

Attribution finale : attestation de suivi de formation.

Organisme délivreur : FSPRO

Lieux : dans vos locaux ou dans un centre proche de chez vous (accessibilité PSH).

Documents pédagogique : support pdf de la formation.



PROGRAMME

Définitions des bases (vocabulaires et statistiques) :

- Risques
- Accidents du travail
- Maladie professionnelle
- Troubles musculo-squelettique

disque intervertébral et des autres problèmes articulaires :

- Musculaires
- Tendineux
- Ligamentaires

Notion essentielle d'anatomie et de physiologie : explication des quatre principales lésions relatives au

Exercices de port de charges de différents volumes, poids et formes.



TEXTES DE REFERENCE

Code du travail : R.4541-5

Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur :

- Evalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs ;
- Organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorsolombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en œuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible.

Code du travail : R.4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 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 R.4541-6 ;
- 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.

50%

pratique

50%

théorique

