



SENSIBILISATION GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

Objectif :

- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques et physiologiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.

Contenu :

- Statistiques nationales année 2010 des accidents du travail et des maladies professionnelles, les différents coûts des AT et MP, définitions.
- Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie : faire connaître le fonctionnement de la mécanique humaine pour mieux adapter les situations de travail à l'homme.
- Travail musculaire dynamique, travail musculaire statique.
- Notion de physiologie de la posture assise.
- Les troubles musculo-squelettiques du dos et des membres supérieurs, les facteurs aggravants.
- Mise en pratique sur les postes de travail : sensibilisation sur l'importance de l'échauffement avant l'activité physique, appliquer les principes de base des techniques gestuelles de manutention manuelle.
- Exemples d'applications dans la vie quotidienne.
- Évaluation.

Supports pédagogiques :

- Power point
- Colonne vertébrale
- Mannequin « Bébert »
- Film « Gestes au quotidien »
- Échanges et réflexion sur l'activité de travail.

Durée de la sensibilisation :

- 4 heures pour la manutention de charges inertes
- 7 heures pour la manutention de personnes à mobilité réduite (G&P-PMR)