

## **GESTES et POSTURES**

### **Prévention des risques liés à l'activité physique**

#### **✓ Public**

Toute personne désirant améliorer les conditions de travail.

#### **✓ Objectifs**

Se rendre compte des situations susceptibles d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs, participer à l'amélioration des conditions de travail et appliquer les principes de sécurité.

#### **✓ Programme**

Ce programme est donné à titre indicatif

- ☞ **Importance des accidents du travail dus aux manutentions et aux manipulations :**
  - Evolution,
  - Facteurs de risque,
  - Gravité des accidents, coût...
- ☞ **Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie permettant de découvrir les gestes à risques : le dos rond, la torsion en charge, les gestes répétitifs...**
- ☞ **L'accident de la colonne vertébrale, sa détérioration et ses facteurs aggravants (scoliose, lordose, cyphose...).**
- ☞ **La prévention du risque – Les principes généraux :**
  - Le principe de sécurité physique et d'économie d'effort,
  - La réglementation – limitation des charges,
  - Descriptions de différents postes de travail.
- ☞ **Les postes assis, debout, les postes de manutention et les conducteurs d'engins :**
  - Notions d'ergonomie : observer les postes de travail ; les normes de conception des postes de travail, liées au port de charges :
    - le nombre de manutentions réalisées
    - l'application des principes de prévention,
  - Technique de la manutention manuelle,
  - La méthode CHAPUT,
  - L'aménagement au poste de travail.
- ☞ **Mise en pratique des principes de manutentions manuelles,**
- ☞ **Les risques face aux manipulations spécifiques tels que toxiques, caustiques.**

**✓ Durée** 🕒 2 jours – 14 heures

#### **✓ Méthode pédagogique** 🧑

Apports théoriques.  
Exercices pratiques de manutention, et correction.