ÉCHOBAT DÉVELOPPEMENT
ORGANISME DE FORMATION DU RÉSEAU DE L'ÉCOCONSTRUCTION SOLIDAIRE

FORMATION
GESTES ET POSTURES

Introduction sur l'environnement global de l'intervention :

Dans les activités liées au bâtiment les salariés sont amenés à soulever et transporter des charges lourdes et avoir des positions de travail souvent inconfortable.
Une mauvaise position de travail peut à long terme affecter votre qualité de vie au travail, et nuire à votre santé. En effet, la position de travail favorise, entre autres, les troubles musculosquelettiques.
Cette formation offre la possibilité de connaître et d'apprendre les bons gestes et les bonnes positions ergonomiques au travail pour :

- Eviter les TMS.
- Améliorer les conditions de travail.
- Réduire le risque d'accidents et de maladies professionnelles.

Une bonne ergonomie du poste de travail est un levier de performance pour l'employeur, et favorise le bien-être des salariés

Objectifs de la formation :

- Être capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.
- Assurer une manutention efficace
- Être capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.
- Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention

Programme :

Module théorique

- Information générale sur la prévention des accidents du travail.
- Analyse des gestes et postures liés à la fatigue, des gestes répétitifs dans les
- Accidents lors des transports manuels et des manipulations d'objets au poste de travail
- Notions de l'anatomie
- Revoir le fonctionnement du squelette sur les postes de travail, les risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) et des maladies professionnelles (lombalgies, troubles musculosquelettiques des membres supérieurs)
- Organiser les postes de travail,
- Hygiène de vie, travail et condition physique.
- Coût des accidents de travail

Déroulement et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques
- Exercices de manutention
- Démontrer l'éducation à l'effort,
- Rechercher l'économie de fatigue
- Démontrer l'adaptation au poste de travail de chaque salarié
- Les stagiaires peuvent être filmés pendant la formation pratique sur leur manutention. Ils devront à la suite faire une analyse sur le film de leur gestuelle