

GESTES ET POSTURES - NIVEAU 1

PUBLIC Toute personne souhaitant suivre cette formation

PRÉ-REQUIS Comprendre le français à l'écrit et à l'oral

DURÉE De 3,5 à 7 heures

OBJECTIFS Identifier les pathologies spécifiques au travail, connaître les différentes techniques gestuelles lors de la manutention, analyser sa gestuelle et la modifier pour éviter les blessures, échauffer son corps avant la prise de poste, s'initier à la prévention des risques professionnels

QUALIFICATION DU FORMATEUR ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION : OSTÉOPATHE DEPUIS PLUS DE 10 ANS | Attestation de fin de formation

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET LES MALADIES PROFESSIONNELLES

- définition, statistiques, enjeux humains et financiers
- Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur

NOTION D'ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET PATHOLOGIE

- les troubles musculosquelettiques
- les conséquences sur la santé

PRÉVENTION DES RISQUES

- les facteurs d'usures et de fatigue
- les principes généraux de prévention

PRINCIPES DE BASE DE LA MANUTENTION

- Analyser ses postures et trouver des solutions pour éviter de se blesser
- les principes de base de manutention de charge
- les techniques de lever-porter de charge
- les différents types de postures
- les principes de sécurité
- les différents gestes et postures sur le poste de travail
- Echauffer son corps avant la prise de poste



Lieu de la formation : Dans vos locaux ou nos locaux

Nombre de stagiaires : De 1 à 10

Moyens pédagogiques : Salle de formation assez spacieuse pouvant positionner la table de notre ostéopathe et accueillir les participants

Modalités pédagogiques : Le formateur alterne théorie, pratique et discussions

Modalités d'évaluation : QCM et cas pratique évalué par le formateur