




Gestes & Postures

Informations pratiques

 Durée

4 heures

 Effectif

1 à 10 personnes

 Localisation

Sur votre site

 Tarif

Nous contacter

 Délai d'accès

2 semaines

 Public concerné

Tout public.

 Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis spécifiques pour suivre la formation.

 Validation

Attestation de formation et signature du registre de sécurité.

La formation sur les gestes et postures est une initiative essentielle pour promouvoir la santé et la sécurité au travail. Elle vise à sensibiliser les employés aux bonnes pratiques ergonomiques et à les former sur les techniques appropriées pour effectuer des mouvements et adopter des positions qui réduisent les risques de blessures ou de troubles musculo-squelettiques.

Objectifs

- Sensibilisation aux risques liés aux mauvaises postures.
- Prévention des risques.
- Améliorer la santé et le bien-être.
- Encourager la responsabilisation dans le domaine de la prévention.

Contenu de la formation

Module théorique

- Les éléments statistiques des accidents de travail.
- Analyse de situation à risque.
- Notions d'anatomie :
 - Le squelette.
 - La colonne vertébrale.
 - Les vertèbres.
 - Le disque intervertébral.
- Les principes d'économie d'efforts
- Recherche de l'équilibre.
- Répartition de charges.
- Les techniques de levage et de transport de charges.

Module pratique

- Exercices pratiques de manutention et de transport de charges adaptés à l'environnement de travail.

MAPSI SARL

06 85 92 39 45 - mapsisarl@gmail.com
www.mapsi-formation.fr

13 Rue de la Pie d'Anjou
77240 Vert-Saint-Denis

Siret : 751 809 799 00024
Code APE : 85.59A

«déclaration d'activité enregistrée sous le
numéro 11 77 05276 77 auprès du préfet de région
d'Ile-de-France»