# **GESTES ET POSTURES**



#### **OBJECTIFS**

Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention de l'entreprise et par la même, d'être acteur de sa propre prévention.

Connaître les risques de son métier.

#### CONTENU

Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention :

• Enjeux de la prévention/Accident du travail/Maladie professionnelle.

Connaître les risques de son métier (danger/risque/situation dangereuse):

- Le corps au travail : en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain, identifier les différentes atteintes à la santé encourues,
- L'importance de l'échauffement : exercices de renforcement musculaire / Étirements.
- Mise en situation pratique : manutention des caisses et de diverses charges, utilisation d'outils, organisation des déplacements, de l'environnement de travail,
- Économie des efforts par l'organisation et la simplification des manutentions répétitives.
- Utilisation de techniques gestuelles appropriées pour les manutentions occasionnelles.

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

• Formation théorique en salle

#### MODALITÉS D'EVALUATION

- Mise en situation
- Attestation de formation



#### **PUBLIC**

Tous les salariés concernés par la prévention des risques liés à l'activité physique.



#### **TARIF / FINANCEMENT**

Tarif: 189 euros Possibilité de financement OCAPIAT / VIVEA avec prise en charge variable



#### **DURÉE / DATES**

1 jour / 7h Nous contacter



#### **LIEU**

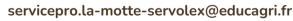
CFPPA Savoie Bugey (73)

### **CONTACTS ET INSCRIPTION**



#### **REINACH FORMATIONS**

**(** 04 79 25 42 02



**Domaine Reinach** 

