

Durée et prix :

7h (soit 1
journée)
750€ HT

Public concerné :

Tout Public
Groupe de 2 à 10
personnes

Pré-requis :

Aucun pré-requis

Validation :

Attestation de
formation

Contact

CGSST Eurl
29 rue du bargy, 74300
Cluses

cgonzalez.formation@gmail.com

07.69.11.63.17

Charline Gonzalez

Formation (cgsst.fr)

Présentation de la formation

Les travailleurs dans tout corps de métier sont quotidiennement confrontés à la manutention et au déplacement d'objets plus ou moins lourds. Le travailleur peut parfois exécuter ces gestes d'une manière empirique, routinière et surtout rapide, et cette démarche est susceptible de présenter des risques (rachialgies d'effort, troubles fonctionnels des membres supérieurs, ...).

Cette formation a pour objet d'aider l'opérateur à acquérir de bonnes habitudes au quotidien et préserver durablement sa santé.

Objectifs

Participer à l'amélioration des conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Prévenir et soulager les douleurs articulaires et musculaires dues au travail.

Contenus

Les enjeux liés aux accidents du travail et maladies professionnelles liés à la prévention des risques

Les principes de la prévention des risques professionnels

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie

Exercices d'échauffement / Étirement / Automassage et Massage

Démonstration de différents matériels (swissball ; coussin stabilisateur épaule ; gilet interactif...)

Les principes de base d'économie d'effort

Les techniques de manutention dans le respect de leur autonomie.

Méthodes pédagogiques

Exposés participatifs (diaporama, films)

Mise en situation sur poste de travail

Dispositif de suivi et modalités d'évaluation

Feuilles de présence

Questionnaires de satisfaction

Certificat de réalisation de l'action de formation

Mise en situation

Modalité et Délai d'accès

Formations en intra uniquement, dates à définir conjointement après prise de contact.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous consulter.