



MIRAL ACADEMY

FORMATION

Prévention & sécurité

GESTES ET POSTURES _ Manutention de charges

Publique

Tout public débutant



Prérequis

Pas de prérequis

Objectifs

- Situer l'importance des risques d'accident et de maladies professionnelles
- Connaître son anatomie et ses capacités
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort



Durée

1 demi-journée soit 3,5 h

Moyens

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Remise d'un support de communication



Evaluation

- Évaluation de fin de formation
- Attestation de formation

Programme

Situer l'importance des risques d'accident et de maladies professionnelles

- Les principes généraux de la prévention
- Les statistiques et les chiffres
- Que dit la loi : la réglementation
- Les conséquences liées au port de charge
- Les facteurs aggravants

Connaître les dommages liés au port de charge et/ou à de mauvaises postures

- Les TMS : Troubles Musculo Squelettiques
- Anatomie et capacités du corps humain
- Les différentes atteintes au corps

Principes de base d'économie d'effort et de sécurité physique

- Les recommandations avant de porter une charge
- Techniques de port de charges et mise en situation collective et individuelle
- Postures de travail à adopter pour préserver sa santé

Contenu indicatif susceptible d'être adapté en fonction des besoins des stagiaires



21, Avenue des Genottes, 95000 Cergy

TEL : +33 1 30 30 51 53 | EMAIL : contact@miral-academy.fr

Numéro SIRET : 920759350001 |

Numéro de déclaration d'activité : DA11788575678

SITE WEB : www.miral-academy.fr