

Code module : F2 - 1

Gestes et postures

Sous domaines F2 - Santé et sécurité au travail

Programme



Les types d'efforts physiques : statique et dynamique

Les gestes et postures "écrans de visualisation"

Les gestes et postures "manutention manuelle"

Les gestes et postures "entrepôt, parc de stockage"

Notions et définitions d'anatomie et biomécanique

Les troubles musculosquelettiques : introduction et définition

Caractéristiques des pathologies (symptômes)

Facteurs de risque et leurs conséquences sur la santé et la productivité

Principes d'économie d'effort et de sécurité physique

Application aux gestes à tenir et à éviter

L'aménagement physique du poste de travail

Les exercices physiques de compensation

La relaxation musculaire

En cas de besoin particuliers (situation de handicap, mobilité, etc.) ou de désistement, merci d'en informer la cellule formation de la DGRH dans les meilleurs délais et au plus tard 5 jours avant la formation.

CONTACT

formation@dgrh.gov.pf
40 47 79 00



16 heures - 2.5 jours

8h00 - 12h00 / 13h00 - 15h00



8 à 12 participants



En présentiel



Public

Agents exposés, de par leurs tâches (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo-articulaires, dans des contextes d'activités en atelier, de manutention, de bureau



Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis



Objectifs

- Se sensibiliser aux risques liés à son activité
- Appréhender les généralités
- Connaître les risques associés aux différents états
- Prévenir des risques liés aux différents efforts