Preventime
UN TEMPS POUR LA SÉCURITÉ

PROGRAMME DE FORMATION · GESTES & POSTURES

GESTES ET POSTURES - MANUTENTION MANUELLE

DURÉE	TARIF INTER	TARIF INTRA
1 jour · 7 h	**210 € HT / stagiaire**	**dès 680 € HT / jour**
EFFECTIF	**VALIDITÉ**	**LIEU**
10 stagiaires maximum	**Recommandée tous les 3 ans**	**Archamps ou sur votre site**

Prévenir les troubles musculosquelettiques et les lombalgies par de bonnes pratiques adaptées à chaque poste.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le fonctionnement du corps et les TMS
- Appliquer les principes d'économie d'effort
- Proposer des améliorations de son poste

PROGRAMME

01 Comprendre

- Anatomie et mécanismes des TMS
- Facteurs de risque

02 Pratiquer

- Techniques de levage et de port
- Échauffements et étirements
- Analyse vidéo sur poste réel

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Public : Personnel de manutention, logistique, BTP, aide à la personne.
Prérequis : Aucun.

MOYENS, ÉVALUATION ET VALIDATION

Moyens pédagogiques : Capteurs de posture et analyse vidéo au ralenti des gestes métier.
Évaluation : Évaluation pratique.
Validation : Attestation de formation.
Accessibilité : formation accessible aux personnes en situation de handicap après étude avec notre référente handicap.

Inscription et devis : www.preventime.fr - 07 56 91 92 85