

## Gestes et Postures Acquérir les bons réflexes - ½ journée

### PUBLIC CONCERNÉ

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires.

### OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail.
- Adapter les exemples et exercices.

### CONTENU DE LA FORMATION

1. Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles.
  - Étude des postes de travail vus avec les apprenants en formation.
  - Techniques gestuelles.
  - Attitude face aux postes de travail.
  - Notions d'anatomie et de physiologie, mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires).
2. Manipulation des charges et de caisses en bois par l'ensemble du personnel apprenant.
3. Comprendre le mécanisme d'une sciatique, un lumbago, une hernie discale, un tassement discal.

**Synthèse et bilan de la formation.**

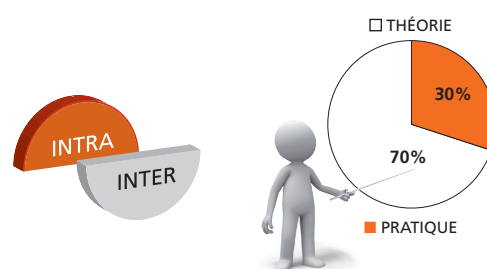
### INFOS PRATIQUES

**REF. : P-G001**

**Durée :** 3h sur ½ journée.

**Nombre de stagiaires :** 4 à 10 maximum (*nous consulter pour plus de personnes*).

**Intervenants FPSI :** sapeurs pompiers en activité, kinésithérapeute, ostéopathe.



### LA RÉGLEMENTATION

Dispositions codifiées aux articles **R.4541-1 à R.4541-11**, du Code du travail qui prévoient que, dans la mesure du possible, l'employeur évite le recours à des manutentions manuelles, en utilisant notamment des équipements mécaniques. Les autres grands principes de cette réglementation sont une formation des salariés aux méthodes de travail, l'organisation des postes de travail et un rôle accru du médecin du travail qui est le principal conseiller en matière d'évaluation des risques.

Le décret du 3 septembre 1993 a été complété par deux arrêtés du 29 janvier 1993 et du 15 juin 1993. (Se reporter à la section Prévention des articles de références\* FPSI, extraits du code du travail).

### VALIDATION

Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant suivi l'intégralité de la session.

## NOUS CONTACTER :

70 Avenue de la Division Leclerc - 91160 Ballainvilliers

Tél : +33 (1) 69 63 04 47 - Fax : +33 (1) 69 63 01 67

mail : [contact@fpsi.fr](mailto:contact@fpsi.fr) - [www.fpsi.fr](http://www.fpsi.fr)

