



**Union Départementale
des Premiers Secours**



SIRET N° 503 153 017 00010
FORMATEUR N° 72 640285 064
ASSOC. N° w 64 1002081
N° déclaration d'activité : 75640399764

Formation Gestes et Postures

Ci-dessous la fiche détaillée du module Gestes et Postures :

Public :

Tout public

Pré-requis :

Aucun

Objectifs :

Être capable d'adapter son poste de travail pour prévenir des accidents de travail et des maladies professionnels et prévenir les accidents de travail et des maladies professionnelles.

- Comprendre les principes d'ergonomie liés au port de charges
- Exécuter des mouvements pour préserver l'autonomie du bénéficiaire
- Maîtriser les aides techniques associées aux mobilisations de personnes

Formateur :

- Formateur PRAP IBC et 2S certifié par l'INRS sous-couvert de l'habilitation de l'organisme de formation

Effectifs :

- De 4 à 10 participants maximum

Moyens pédagogiques et techniques :

- - Salle de cours équipée de moyens multimédias.
- - Méthodes pédagogiques : interactives, exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise,
- - Des caisses avec et sans poignées, tout autre objet correspondant à l'activité exercée.

Programme 2022 :

1 – Comprendre les risques professionnels

- Comprendre les risques professionnels
- Identifier les acteurs de prévention
- Connaître les enjeux de la prévention

2 – Connaître l'anatomie, physiologie et pathologie du corps humain

- Identifier les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

3 – Savoir les principes de base de sécurité physiques et d'économie d'effort.

- Connaître certains mouvements d'échauffement et d'étirement
- Adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Communiquer et stimuler pour préserver l'autonomie du bénéficiaire

4 – Maîtriser les aides techniques

- Utiliser les aides techniques légères et mécanisées

Durée :

7 h

Validation :

- QCM initiale et finale
- Délivrance d'une attestation individuelle de formation.
- Évaluation à chaud et à froid.