

Gestes et Postures :



Objectif(s) :

Apprendre à appréhender les risques dorsaux lombaires.

Appliquer des techniques de gestes et postures au travail adaptés pour atténuer la fatigue, éliminer les accidents liés aux troubles musculosquelettiques et faire baisser le nombre de maladies professionnelles.

Références:

- Code du travail art.: R4541-1 ; R4541-2 ; R4541-9 ; L4121-1 à -4,
- Recommandations de l'INRS / CARSAT,
- Norme AFNOR NFX 35-109

Programme:

- statistiques at / mp,
- dispositions règlementaires,
- les responsabilités,
- les partenaires de la prévention et leur rôle,
- les risques et leurs conséquences,
- devoir d'alerte et droit de retrait,
- les risques et sanctions liés à la prise de substances,
- recensement des zones vertébrales douloureuses,
- anatomie et pathologies associées,
- troubles musculosquelettiques,
- les étirements,
- les échauffements
- le complexe lombo-pelvi fémoral,
- évaluations de disponibilités musculaires,
- soulever et transporter correctement des charges,
- le travail sur écran et son environnement,
- les gestes de la vie quotidienne,
- les équipements de protection individuelle,