

## Gestes et Postures de Sécurité

### OBJECTIF

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle de autres personnes concernées lors des opérations de manutention (CT R4541-8).

### PUBLIC

Tous les salariés ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

**DUREE** : 1 jour.

### Références réglementaires

- Manutention : Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du Code du Travail.
- Formation à la sécurité : Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail.

**Pré-requis** : Aucun.

**Qualification** : Attestation de formation aux Gestes et Postures de Sécurité.

**Nombre de stagiaires** : 12 maximum

### PROGRAMME

#### Enseignements théoriques

- Accidents de travail dus à la manutention et aux chutes.
- Analyses de situations à risques.
- Notions d'anatomie.
- Principes d'économie d'efforts.
- Recherche de l'équilibre.
- Répartition de charges.
- Vidéos.

#### Enseignements Pratiques

- Etudes de postes in situ.
- Techniques de levage et de transport de charges.
- Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.