

## Sécurité ; Gestes et Postures (frappe à froid)

### OBJECTIFS :

- ✓ Réaliser toutes les manutentions au poste de travail en respectant les règles de sécurité et d'ergonomie

### METHODES

#### PEDAGOGIQUES :

- ✓ Interactive
- ✓ Elle associe l'apport d'information et de données techniques à des exercices pratiques pour l'acquisition de compétences nécessaires au métier

### PERSONNES CONCERNEES :

- ✓ Tous opérateurs

### MODALITES PRATIQUES :

- ✓ Durée : 3 jours
- ✓ tarif : Intra : nous consulter  
Inter : voir calendrier ci-joint

### PROGRAMME :

#### Séquence SGP 1 : théorie

- L'esprit de sécurité
  - Les risques de manutentions (définition, conséquences)
  - Attitudes et responsabilités de l'exécutant
  - Les risques d'accident du travail en manutention manuelle
  - Coûts et conséquences
  - Les équipements de protections individuelles
  - Comment modifier les habitudes masquant les risques

#### Séquence SGP 2 : théorie

- Le corps humain
  - La colonne vertébrale
  - Les vertèbres
  - La région lombaire
  - Etude des accidents causés par les mauvaises postures
  - Etude des principes d'économie d'effort

#### Séquence SGP 3 : la manutention adaptée au poste de travail

- Application des principes
  - De sécurité physique
  - D'économie d'effort
  - Evaluation des charges