

Maitriser les gestes et postures, et respecter des règles d'hygiène, de sécurité et environnementales élémentaires

M7-B

Avoir les bons gestes et reflexes afin d'éviter les risques

PRE-REQUIS

Savoir lire, écrire et compter

VALIDATION

Attestation de formation identifiant les compétences validées par évaluation

DURÉE INDICATIVE

7 heures

OBJECTIFS / COMPETENCES DEVELOPPEES

Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Maîtriser les automatismes gestuels du métier.
- Adopter les gestes et postures adaptés aux différentes situations afin d'éviter les douleurs et ménager son corps.
- Se protéger avec les équipements adéquats et selon les règles transmises.
- Connaître et appliquer les règles de déplacement de charges.
- Identifier un dysfonctionnement dans son périmètre d'activité ainsi que les risques associés s'il y a lieu.
- Alerter les interlocuteurs concernés par les dysfonctionnements et les risques constatés.

CRITERES D'EVALUATION

- La chronologie des gestes est respectée et leur description conforme aux attendus.
- Les gestes et postures à adopter sont connus et justifiés selon chaque situation, y compris pour déplacer des charges. Les risques et conséquences physiques sont connus.
- Les équipements de protection sont identifiés. Leur usage est justifié et conforme aux règles transmises.
- Les dysfonctionnements dans son périmètre d'activité sont repérés et les risques encourus connus.
- Les interlocuteurs pertinents à alerter en cas de dysfonctionnements et de risques constatés sont identifiés. Le réflexe d'alerte est acquis

CONTENU / ACTIVITES

Gestes et postures

- Les aspects réglementaires de la prévention
- Les acteurs internes et externes
- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- Les statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- Les gestes et postures dans les postes de travail
- Les éléments déterminants des gestes et des postures dans l'activité physique
- Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail
- Principe de base des techniques d'économie d'effort
- Identification des gestes et des postures sur les postes du travail
- Identification des déterminants
- Analyse des déterminants
- Proposition d'amélioration (aide mécanique ou comportemental)
- Les principes de base d'économie d'effort (exercices pratiques)