

Prévenez l'apparition des maux de dos

GESTES ET POSTURES - 3H00 -

50%
Théorie



50%
Pratique

PROGRAMME

Notion d'anatomie et dorsalgie

- le squelette
- la colonne vertébrale
- les différentes dorsalgies

Le travail de la colonne vertébrale

- dos courbé et jambes tendues : les conséquences
- dos droit et jambes fléchies : un dos préservé

Mises en situation sur les postes de travail

- auto-analyse des postures par les stagiaires sur leur poste de travail

Bilan de la formation

ORGANISATION DE LA FORMATION

DUREE

3h00

EFFECTIFS

Jusqu'à 8 personnes

DOCUMENT DE VALIDATION

Attestation de fin de formation

REFERENCES REGLEMENTAIRES

Article R4541-8 du code du travail

DOCUMENT PEDAGOGIQUE

Fascicule de l'INRS

Cette formation, sur-mesure, permet de connaître les risques liés à son activité, d'être informé de l'impact des mauvais gestes et postures et d'adopter les bons réflexes.

Apprenez à travailler pour la postérité avec :



FORMATION GESTES ET POSTURES