



# ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

## Formation Ergonomie, gestes et postures

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Évitez les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), dont les conséquences sont souvent sous-estimées, est un enjeu majeur dans le milieu de la santé. Cette formation vous permettra d'identifier les situations potentiellement contraignantes dans le domaine hospitalier et d'adopter les gestes et postures adaptés.

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| Référence | GPS                   |
| Durée     | 2 jours (14h)         |
| Tarif     | à partir de 3 000 €HT |

### Objectifs

- | Comprendre les enjeux liés à la sécurité au travail
- | Appliquer les techniques de gestes et les postures de travail adaptés
- | Adapter son comportement dans sa fonction pour prévenir le risque
- | Mettre en pratique les savoirs, savoir-faire et savoir-être nécessaires à la maîtrise de la sécurité au travail

### Public

- | Tout personnel des milieux de santé concerné.

### Prérequis

- | Aucun

### Programme de la formation

Les risques majeurs

- | Connaître les données de référence.
- | Appréhender la réglementation en vigueur.
- | Cerner les enjeux, les conséquences et la responsabilité encourue.
- | Travaux pratiques : Échanges entre les participants sur leur connaissance de la législation et sur leur situation au sein de leur établissement.

Le risque de manutention

- | L'ergonomie.
- | Les gestes et les postures.
- | Les situations traumatisantes pour la colonne vertébrale.
- | Les différents types de douleurs, l'origine des douleurs.
- | Les charges.
- | Travaux pratiques

Le risque lié aux conditions et aux positions de travail

- | Les différents matériels et les risques associés.
- | Les moyens de lutte et les précautions à prendre.
- | Ne pas confondre rapidité et précipitation.

Le risque de chute

- | Glissade.
- | Chute avec dénivellation (escalier).

Les bonnes pratiques

- | Notion d'effort et de fatigue.
- | Principes physiques de manutention.
- | Principe d'économie de l'effort.
- | Les différentes prises de mains.

### PROCHAINES SESSIONS

Pour connaître les prochaines dates ou organiser un intra-entreprise, contactez-nous, nous vous répondrons sous 72 heures.

| Les neuf principes fondamentaux pour une activité sans risque.

## Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

## Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

## Accessibilité



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.