

# Initiation aux gestes et postures

## OBJECTIFS

Permettre aux salariés de participer à l'amélioration de leurs conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

## DUREE

**6 Heures**

## MATIN

Durée : 3h00

### I CONNAITRE LES RISQUES DE SON METIER

- Comprendre le phénomène d'apparition du risque
- Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits

### I CARACTERISER LES DOMMAGES POTENTIELS LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE EN UTILISANT LES CONNAISSANCES RELATIVES

- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé

## APRES-MIDI

Durée : 3h00

### I PROPOSER DES AMELIORATIONS A SA SITUATION DE TRAVAIL

- A partir des causes identifiées au cours de son analyse
- En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail
- En prenant en compte les principes généraux de prévention

### I SE PROTEGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SECURITE ET D'ECONOMIE D'EFFORTS

- Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
- Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
- Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

