

Ergonomie

GPB

## Gestes et Postures Bureautique

### Objectifs

Législation :  
Art. R4541-5 et 6 CT

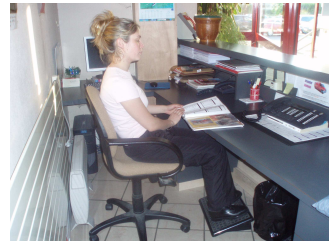
- Comprendre les principes de la gestuelle et les postures générant des pathologies.
- Acquérir une compétence gestuelle maximale en vue d'adopter les postures les moins contraignantes.
- Observer un poste de travail et suggérer des améliorations.

### Contenu

Exercices pratiques

- La prévention des risques.
- La réglementation.
- Les chiffres clés.
- Les notions d'anatomie.
- Les pathologies liées au travail assis et sur écran.
- Description des postures à risques.
- Les principes fondamentaux.
- Organisation du poste de travail et de son environnement.

Mise en pratique des différentes techniques à adopter.



### Public

Effectif :  
4 à 12 personnes

Tout le personnel de l'établissement travaillant sur des postes assis.

### Formation

Durée :  
½ journée [4 heures]

**Animateur :** Ingénieur Santé-Sécurité au Travail et Moniteur Gestes & Postures.

**Validation :** Attestation de formation.

**Recyclage :** Recommandé annuellement.