

Ergonomie

GPMC

## Gestes et Postures Manutention de Charges

### Objectifs

Législation :  
Art. R4541-8 CT

- Sensibiliser les salariés à la santé et la sécurité lors des tâches nécessitant des manutentions manuelles.
- Savoir manipuler des charges en préservant son intégrité physique.
- Aménager son poste de travail.

### Contenu

- La prévention des risques.
- La réglementation.
- Les chiffres clés.
- Les notions d'anatomie.
- Les pathologies dorsolombaires.
- La description des gestes à risques.
- Les techniques de manutention.



### Exercices pratiques

**M**ise en pratiques des différentes techniques de manutention.

**R**éalisation de vidéos en vue d'analyser les points à risques.

### Public

Effectif :  
4 à 12 personnes

Tout le personnel de l'établissement.

### Formation

Durée :  
½ journée [4 heures]

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

**Validation** : Attestation de formation.

**Recyclage** : Recommandé annuellement.