

Formation

Gestes &
Postures

Objectif

Former le personnel à :

- Appliquer les consignes de sécurité.
- Utiliser les moyens de premiers secours pour maîtriser un début d'incendie.

Public concerné

- Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi



Compétences visées

- Maîtriser les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptible d'être encourues.
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



Infos clés

- Pré-requis : Aucun
- Durée : 4 heures
- Participants : 4 à 10
- Formateur : Certifié

Supports & Évaluation

- Évaluation théorique : QCM
- Évaluation pratique : pendant les exercices
- Remise d'une attestation de formation et d'un livret "manutention et mal de dos"

Méthodes

- 40 % théorie : dommages liés à l'activité physique, observer son travail et identifier ce qui nuit à la santé, proposer des améliorations de sa situation de travail, respecter les principes de sécurité, pcpe ergonomique
- 60 % pratique : soulever et transporter correctement des charges, étude de cas, manipulation extincteurs AFFF & CO₂.

Moyens pédagogiques

- Mise en situation pratique
- Analyse de situation de travail



www.fscformations.fr

fscincendie@fscincendie.fr

01 59 30 05 92

14 rue Monsieur le Prince – 95270 Luzarches

Déclaration d'activité : N°11950708295 – Préfet d'Île-de-France

