



www.secourir.com

APPEL GRATUIT

0.800.112.220



## *Gestes et Postures : secteurs Administratifs*

### Règlementation :

**Décret n°94-352 du 4 mai 1994 art. 1 Journal Officiel du 6 mai 1994.**

(...) l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1) D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des critères d'évaluations définis par l'arrêté prévu à l'article R. 231-68.
- 2) D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations ; au cours de cette formation, qui doit être essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont instruits sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.

### Objectifs :

- Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail (tel que travail sur écran),
- Acquérir des postures de travail correctes,
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (ex : lombalgies, etc ...),
- Réduire le nombre d'arrêts de travail liés au mal de dos.

### Participants :

Toute personne exerçant dans le milieu tertiaire.

### Formateur :

Professionnel de santé formateur en gestes et postures.

### Durée :

A définir selon vos besoins. Contactez-nous.

### Programme (formation essentiellement pratique) :

- A la découverte de notre colonne vertébrale : Comment fonctionne-t-elle ? / Causes et risques des TMS,
- Voir, comprendre, sentir les bonnes et mauvaises postures,
- Application directe sur le poste de travail,
- Observations, critiques et solutions personnalisées.

### Tarifs :

- 90 € par heure pour un groupe de 10 à 12 apprenants.
- + 0,5€/km aller-retour si nous nous déplaçons chez vous (Plusieurs groupes, nous contacter).