

## PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (GESTES ET POSTURES)

### ➤ Objectifs :

Acquisition de gestes et positions efficaces afin de préserver l'intégrité physique en manutention et manipulations manuelles.

### ➤ Qu'est-ce que la manutention manuelle :

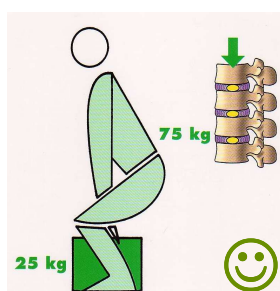
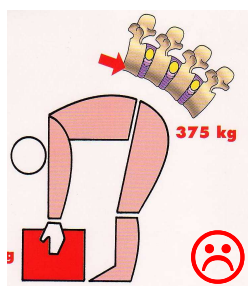
Toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la poussée, la pose, la traction, le port ou le déplacement exige l'effort physique d'un ou plusieurs salariés.

### ➤ Réglementation :

#### **Article R. 4541-1 du Code du Travail – Décret n°2008-244 art. (V)**

Les dispositions du présent titre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

Risques liés à la charge	Risques liés à l'effort physique	Risques liés au milieu de travail	Risques liés aux exigences de l'activité
Charge trop lourde, trop grande, trop encombrante ou difficile à saisir.	Effort physique trop important. Effort physique ne pouvant être accompli que par un mouvement de torsion ou en position instable.	Espace libre insuffisant, sol inégal ou glissant, température, humidité, circulation de l'air inadéquate.	Effort physique trop fréquent ou trop prolongé, période de repos psychologique ou de récupération insuffisante, cadence imposée.



*S'asseoir*

### ➤ Formation :

1 à 2 jours.

### ➤ Notre programme de formation :

- GRP01 : Formation Gestes et Postures.