



[Opération Régionale] MAC SST & Gestes et postures

2 jours 13 heures

Programme de formation

Public visé

Personnel technique.

Pré-requis

Le premier MAC SST doit avoir lieu dans les 24 mois qui suivent la formation initiale. Toutefois, il appartient à l'entreprise qui le souhaite de mettre en place un recyclage plus fréquent

Objectifs pédagogiques

MAC SST

Maintenir les compétences du SST acquises lors de sa formation initiale et se former sur les changements techniques ou réglementaires inhérents aux actions de prévention de secours.

GESTES ET POSTURES

- ✓ Connaître les notions de base de la prévention et de la santé / sécurité au travail
- ✓ Connaître le fonctionnement du corps humain, les risques dorsolombaires et les Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- ✓ Être capable de mettre en oeuvre des gestes adéquats pour la manutention de charges inertes
- ✓ Connaître l'ensemble des facteurs menant aux TMS
- ✓ Connaître les différentes aides techniques et matérielles et développer les compétences nécessaires à leur utilisation
- ✓ Savoir adapter les compétences acquises à l'activité sur le poste de travail

Description / Contenu

Une journée de formation pour aborder la sécurité pour soi et pour les autres. Une seconde pour adapter ses gestes et postures dans le cadre de la manipulation de charge.

Modalités pédagogiques

Apport théorique et mise en pratique : simulations et étude de cas concrets rencontrés en entreprise

Moyens et supports pédagogiques

Matériel de simulation : mannequin, matériel de secourisme adapté

Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluation formative sous forme de questions/réponses et d'exercices pratiques
- Évaluation certificative en fin de session sous forme de mise en situation

