



Accessible à tous les salariés de nos entreprises adhérentes, ces sensibilisations ne requièrent pas de connaissances spécifiques.

Travailler dans une entreprise peut présenter des risques importants.

Votre employeur ainsi que votre Médecin du Travail attachent une grande importance à assurer votre sécurité et protéger votre santé qu'elle soit physique ou mentale.

De plus, conformément aux instructions qui vous sont données par votre employeur, il vous incombe de prendre soin de votre santé, de votre sécurité ainsi que de celle des autres personnes qui travaillent avec vous.

**CETTE SENSIBILISATION
EST GRATUITE POUR TOUS
NOS ADHERENTS**

SIST du Libournais
www.sistlib.org

Pour nous contacter :
Téléphone : 05 57 55 61 52
Fax : 05 57 55 28 01
mail : contact@sistlib.org

sist⁺lib

5, rue Firmin Didot - 33500 LIBOURNE

sist⁺lib

Service inter-entreprises de santé au travail du Libournais

SENSIBILISATION

Gestes et Postures
**Savoir protéger son
dos**





Durant ces sensibilisations, nous vous présentons des consignes générales de sécurité.

Beaucoup de risques spécifiques que vous pourriez rencontrer dans vos entreprises ne sont pas forcément abordés.

Pour ne pas mettre en danger votre santé, votre vie ou celle des autres personnes, nous vous conseillons fortement de respecter rigoureusement les consignes particulières qui vous sont données.

Votre Médecin du Travail est également là pour vous écouter et vous conseiller.



Public

Toute personne volontaire, salariée ou employeur d'une entreprise adhérente du SIST du Libournais.

Groupe : 12 personnes par session.

Prérequis

Aucun.

Endroit

Dans nos salles de formations à Libourne et à Coutras, ou dans votre entreprise.

Durée

2 heures

Le SIST du Libournais vous propose des sensibilisations sur plusieurs thèmes. Rapprochez vous de votre Médecin du Travail ou de l'équipe pluridisciplinaire pour avoir plus d'informations. Vous pouvez également consulter notre site internet www.sistlib.org

Contenu de la Sensibilisation

I- Notions simplifiées d'anatomie

- * le squelette
- * les articulations, les ligaments
- * les muscles, les tendons
- * la colonne vertébrale

II- Les effets du poids sur le dos

- * les facteurs aggravants
- * les maladies du dos

III- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- * rechercher le bon équilibre
- * se positionner près de la charge, utiliser la force des jambes
- * porter bras tendus, charges près de corps
- * assurer une bonne prise

IV- La prévention

- * utiliser les outils d'aide à la manutention
- * travailler en équipe
- * gestes et postures