

## **Sécurité au travail : travailler avec son dos**

### **Public-cible**

Toutes personnes amenées à solliciter régulièrement son dos dans un travail journalier et désirant être sensibilisées à une méthodologie de comportement garantissant une « économie » du dos.

### **Formule Interentreprises**

Intra entreprise

**Taille des groupes** 10 personnes

**Durée** 1 jour

**Pré-requis** aucun

### **Objectifs**

- Acquérir les connaissances théoriques nécessaires pour adopter les « bons gestes » en vue d'économiser le dos dans le travail journalier.
- S'exercer à pratiquer ces gestes qui garantissent la protection du dos dans le travail.

### **Programme**

- **Quelques éléments théoriques de base sur la colonne vertébrale**
- **Les risques causés par une mauvaise sollicitation du dos**
- **Les gestes qui garantissent une protection du dos**
- **Mise en pratique :**
  - ⇒ **Exercice de prévention**
  - ⇒ **Transport des charges**
  - ⇒ **Nettoyage des sols,...**

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS**

**[info@cefomepi.be](mailto:info@cefomepi.be)**

## **Sécurité au travail : travailler avec son dos**

### **Remarque**

Cette formation se compose d'une partie théorique et d'une partie d'exercice pratique physique.

Une tenue décontractée est donc conseillée.

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS**

**[info@cefomepi.be](mailto:info@cefomepi.be)**