

## HS 1 - Gestes et postures

### dans un environnement professionnel

#### Objectifs pédagogiques

- Être capable d'évaluer les difficultés rencontrées au poste de travail.
- Être capable de s'installer à son poste de travail.
- Être capable d'identifier les particularités des stations «assis», «assis-debout» et «debout».
- Être capable de porter et de transporter des charges.
- Être capable de gérer son espace de travail.

#### Contenu pédagogique

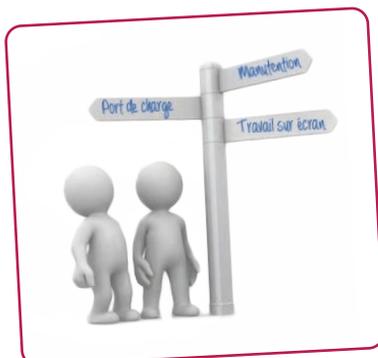
- Connaître les différentes composantes d'un poste de travail.
- Évaluer les difficultés du poste de travail.
- Gérer le plan de travail.
- Transporter des charges lourdes.

#### Déroulement

- Alternance salle de formation/atelier.
- Description des techniques et mise en pratique.

#### Évaluation et validation des savoir-faire et compétences

- Évaluation pratique.
- Remise d'un livret de formation : attestation de formation.



#### Prérequis

Aucun

#### Durée de la formation

2 jours

10 personnes maximum  
par groupe

#### Période

A définir

#### Équipe pédagogique

Formateur en Prévention  
des Risques liés à  
l'Activité Physique

Sauvetage Secourisme du  
Travail et Sécurité