



LOISIRS, VIE PRATIQUE

## Livre "Gestes et postures de sécurité au travail"

Livre broché

Auteur(s) : Icône Graphic Collectif

Date de parution : 25/01/2023

Éditeur(s) : Icône Graphic

Langue(s) : Français

EAN : 9782357388314

Distributeur : ICONE GRAPHIC

Nombre de pages :80

Prix : 8.50 €

Ce livre complet et très illustré est le support indispensable à toute personne participante d'une formation "Gestes et Postures de sécurité au travail". A remettre en fin de formation, c'est un support de révision complet et très illustré pour permettre aux apprenants de revoir régulièrement les connaissances acquises durant la formation. C'est également un support indispensable à tout formateur en Gestes et Postures. Plus de 300 photos, illustrations et schémas. Un ouvrage complet. Indispensable à la suite d'une formation Gestes et Postures. Répond à la réglementation et aux obligations de l'employeur en matière de prévention. Personnalisable par étiquette ou couverture complète à votre image. Ce livre vous guidera dans l'apprentissage des gestes qui vont concourir à préserver ou améliorer votre bien-être physique. En comprenant la problématique des T.M.S, vous veillerez à adopter les bonnes postures et à réaliser les bons gestes de sécurité au travail. Soyez armé pour que votre activité soit optimisée à vos capacités de travail. Améliorez votre capacité à l'effort et à l'endurance tout en préservant votre intégrité physique. **SOMMAIRE : AVANT-PROPOS / LA RÉGLEMENTATION / INDICATEURS STATISTIQUES / LES TMS / CONNAISSANCES ANATOMIQUES ET PHYSIQUES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR / PATHOLOGIES ET LÉSIONS DES OS, ARTICULATIONS, MUSCLES, TENDONS ET DISQUES INTERVERTÉBRAUX / RECOMMANDATIONS AVANT DE COMMENCER TOUTE MANUTENTION / PRINCIPE DE SÉCURITÉ ET D'EFFORTS PERTINENTS / FACTEURS DES MAUX DE DOS DANS LA MANUTENTION MANUELLE / LES PRISES EN MAIN / GESTES TYPES POUR LA RÉALISATION D'ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES / RECOMMANDATIONS POUR LE TRAVAIL STATIQUE / GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE / La gymnastique personnelle // 1ère édition - janvier 2023 - ISBN 978-2-35738-831-4 - format 15 x 21 cm - 84 pages - Réf. GESTPST**