

Formation à la prévention des risques liés aux manutentions et activités physiques

Gestes et postures prévention du mal de dos et des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Programme : 1 journée

Session : Intra ou Inter-entreprises

Mode de formation : Formation Présentielle

Public concerné : Tout salarié d'entreprises volontaire, souhaitant acquérir des connaissances et des compétences en prévention du mal de dos et des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Prérequis : Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis, toutefois la personne doit être apte médicalement à la fonction. Elle doit être capable de comprendre et parler le français. (Possibilité d'aide de l'entreprise pour la traduction).

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Faire acquérir une compétence dans le domaine de la prévention des risques liés aux manutentions et activités physiques.

Initier et apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et les maladies professionnelles liées aux activités physiques, et de participer ainsi à l'amélioration des conditions de travail.

Être capable d'utiliser les moyens de manutention adaptés mis à disposition.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

L'objectif de cette formation est d'amener le stagiaire à :

- Être capable de mettre en œuvre les gestes et postures adaptés au travail à effectuer.
- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par :
 - Le port des charges et autres gestes professionnels
 - Les gestes répétitifs et postures prolongées.
- Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.
- Être capable de bien utiliser les moyens de manutention mis à disposition.
- Améliorer les conditions de travail.

PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE

- Définitions des bases (vocabulaire et statistiques) :

o Risques

o Accidents du travail

o Maladies professionnelles

o Troubles musculo-squelettiques (TMS)

- Notions d'anatomie et de physiologie.

- o Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain

- o Les parties du squelette pouvant souffrir au travail

- o La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques

- o Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)

- Explication des principales lésions relatives aux disques intervertébraux et des autres problèmes articulaires.

PARTIE PRATIQUE

- Exercices de port de charges de différents volumes, poids et formes. • Visite des postes de travail des participants avec l'observation des manutentions habituelles et rappel des risques liés à l'activité.

Méthodes pédagogiques, outils et moyens

Formation en salle, alternance d'exposés théorique, d'analyse de diverses situations de travail qui occasionnent des troubles et des lésions.

Formation à la prévention des risques liés aux manutentions et activités physiques

Gestes et postures prévention du mal de dos et des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Programme : 1 journée

Démonstrations et exercices d'expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention pour s'approprier les bons gestes (savoir-faire).

Une documentation est remise au stagiaire pour lui permettre de conserver un écrit concret et pratique.

Moyens techniques

PC et vidéoprojecteur ainsi que des ressources multimédia et paperboard.

Qualités du formateur

Formateur qualifié, préventeur ayant une connaissance approfondie en Gestes & Postures

Modalités d'évaluation

Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences.

A l'issue de la formation, le formateur remet aux participants une Attestation individuelle de fin de formation.

Certificat de réalisation remis à l'employeur à l'issue de la formation.

Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Feuille d'émargement par demi-journée.

MODALITÉS

Durée : Formation : 07H00 (1 jour).

Périodicité recommandée

A déterminer par l'employeur selon les besoins de l'entreprise.

Nombre de participant(e)s par session :

De 4 à 8 personnes

Délai d'inscription

Inscription au plus tard 24 heures avant le début de la session, sous réserve des places disponibles.

CONSIGNES PARTICULIÈRES

Se munir de sa tenue de travail et de l'ensemble de ses Équipements de Protection Individuelle (EPI).

Avoir accès au poste de travail pour une partie pratique personnalisée ou à défaut au local matériel de l'entreprise.

Documents nécessaires : RAS

Dates et lieu : à convenir

Tarif : en fonction de la session intra ou inter-entreprises et du lieu de formation.

Accessibilité

Cette formation peut être accessible aux publics en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite.

Des aménagements peuvent être prévus en fonction des profils.

Nous contacter pour valider l'adaptation de notre organisation.