



OBJECTIFS

- Situer l'importance des risques d'accidents et maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

PUBLIC

- Tout travailleur.

PROGRAMME

Rappel réglementaire :

Art R 4541-8 du Code du Travail : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles : 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ; 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

LA PRÉVENTION ET SES ENJEUX

- Présentation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Les enjeux Humains, Economiques et Juridiques.

NOTIONS D'ANATOMIE DU CORPS HUMAIN

- Muscles, squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux.
- Les dysfonctionnements : os, ligaments, muscles et tendons.
- Les accidents dorso-lombaires (lumbago, sciatique, hernie)

LES FACTEURS DE RISQUES DES TMS (TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES)

- Les mobilités articulaires.
- La répétitivité.
- Les efforts importants.
- Le poids.
- Postures contraignantes.

PÉDAGOGIE

- Présentation orale, appuyée d'un PowerPoint
- Exercices en alternance avec la théorie, aux postes des stagiaires

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Du matériel adapté est mis à disposition des stagiaires : poids à porter
- Remise d'un livret aide-mémoire en fin de formation

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUES ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT DE LA MANUTENTION MANUELLE

- Les éléments de la situation de travail : la charge, le milieu, l'effort physique requis et l'activité.
- Les bases de la manutention : les prises, la stabilité, le centre de gravité, la force des jambes, la position de la colonne, les bras.

EXERCICES ET CAS PRATIQUES SUR LE TERRAIN

Mise en application des principes de base de la manutention manuelle.

LES POSTES DE TRAVAIL

- Debout / Assis / Assis-debout.
- Principes d'ergonomie

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter pour plus de renseignements.