

Programme



Retour sur la législation propre aux gestes et postures au travail :

- Mise au point sur la réglementation du code du travail : Hygiène et Sécurité
- Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est ce qu'un TMS (troubles musculosquelettiques) ?
- Observation des statistiques d'AT (accidents du travail) et maladies professionnelles en France



Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail :

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires...)
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires...). Apprentissage du verrouillage lombaire. Apprentissage des postures invariantes
- Connaître les différentes techniques gestuelles à l'ergonomie. Savoir porter une charge lourde ou encombrante. Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique
- Savoir se protéger et s'équiper. Identifier les EPI (équipement de protection individuel). Identifier les notions de premiers secours. Savoir se détendre en réalisant des étirements



Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (troubles musculosquelettiques) :

- Analyser des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Qu'est ce que le principe d'ergonomie du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter



Objectifs professionnels

Permettre à l'apprenant d'appréhender les risques de blessures liés à son activité, et de mettre en place les gestes et postures adaptés.

INTER

Mini 6

INTRA

Mini 2



Objectifs pédagogiques

- Réduire les risques liés à l'activité physique
- Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes
- Maîtriser les TMS.

