

THEMATIQUE : FORMATION A LA PREVENTION DU MAL DE DOS ET DES TMS : LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

NIVEAU :

Initial

Perfectionnement

DUREE :

1 journée = 7 heures

LIEU :

Sur site

ou

Dans nos locaux

PUBLIC :

Un personnel susceptible de porter et de manipuler des charges lourdes.

PRE-REQUIS :

Aucun

TYPE D'ACTION :

Acquisition des connaissances / Prévention des risques

Adaptation au poste de travail

Perfectionnement

INTERVENANT :

Formateur spécialisé

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Sensibiliser les participants à la pratique des gestes rationnels de manutention. Connaître les risques de la manutention.- Respecter les règles et savoir préserver leur santé physique.

Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées. Limiter les risques lors de ports de charges et des gestes professionnels.

Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges. Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.

CONTENU DE LA FORMATION :

Le contexte :

Les réglementations, les responsabilités et les risques.

La part des manutentions dans les accidents de travail

Les préventions :

Protéger et éliminer les risques.

Signaler les zones dangereuses.

Équiper en protection manuelle.

Connaître les moyens d'éviter les accidents par :

L'éducation gestuelle et la préparation à l'effort.

Le rythme dans l'effort.

L'organisation du travail.

L'anatomie :

La colonne vertébrale et les accidents vertébraux.

L'action dominante des jambes.

La position d'effort.

La pratique :

Exercices d'application des principes de manutention manuelle.

L'échauffement musculaire et étirement

Utilisation du poids, de l'élan et de l'environnement.

Lever, porter, poser, déposer, relever et pousser.

L'emploi des outils et appareils de manutention :

Les matériels de saisies, de manipulation, de levage, de portage, de déplacement, de transvasement et de rangements.

L'utilisation en sécurité desdits outils et appareils.

METHODE PEDAGOGIQUE : La pédagogie active et interactive est mise en œuvre tout au long de formation. Apports théoriques suivi de mises en pratique.

SANCTION DU STAGE : Délivrance d'une ATTESTATION DE STAGE et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours de ce dernier.

MODALITE D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique pour valider les compétences acquises, lors du stage : évaluations formatives - axes personnalisés d'amélioration.

MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Sur site :

- ✓ Une salle de réunion adaptée à la réalisation D'études de cas.
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board

Dans nos locaux :

- ✓ Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.