

GESTES ET POSTURES MANUTENTION MANUELLE

Cette formation a pour finalités d'instruire les stagiaires sur les gestes et les postures ergonomiques à adopter dans leurs activités professionnelles quotidiennes afin de prévenir les troubles musculosquelettiques, les accidents de travail et les maladies professionnelles. Répartition théorie / pratique : 50% / 50%

Durée : 7.00 heures (jour(s))

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires (application du décret n°92-958 du 3 septembre 1992 et de l'article R 231-71 du Code du Travail)

Prérequis

- Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation gestes et postures

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques aux métiers de la manutention manuelle
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail
- Eviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Retour sur la législation aux gestes et postures au travail
 - Le code du travail : le document unique, le rôle de chacun dans la prévention des risques
 - Identification et analyse des accidents possibles dans les métiers de la manutention manuelle
 - Qu'est-ce qu'un accident de travail et une maladie professionnelle ?
 - Les statistiques et les conséquences des accidents de travail et des 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
 - Les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
 - Les gestes liés à la manutention manuelle
 - Savoir se protéger et s'équiper
 - Les gestes à éviter
- Mise en place d'un plan de traitement
 - Analyse des attitudes au poste de travail
 - Ergonomie du poste de travail
 - Analyse du poste de travail
 - Propositions d'aménagements et de conseils
 - Exercices d'étirements et de relaxation

ORGANISATION

Formateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Visite des locaux

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

