AMÉLIORER SES GESTES ET POSTURES

SEC14

STATUTS

Tout public

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis.

DURÉE

1 jour, soit 7 heures

PUBLIC

Tout public

TARIF

Nous consulter (en intra uniquement)

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Améliorer le comportement physique des participants lors des manipulations et des manutentions
Adopter et appliquer les principes ergonomiques de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Adapter son comportement aux différentes situations de manutentions manuelles
Prévenir et réduire les accidents ou lésions dus à la manutention manuelle
Acquérir les principes de base de la sécurité et d'économie d'efforts pour la manipulation de charges

PROGRAMME

Définitions et statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles

Rappel anatomie et ergonomie
Squelette
Physiologie
Physiopathologie - La colonne vertébrale : risques et conséquences, l'appareil musculaire, le mécanisme de l'équilibre
Explication des déplacements naturels
Gestes et postures de sécurité
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Sensibilisation au port des EPI
Grands principes ergonomiques :
- Superposition des centres de gravité
- Fixation de la colonne vertébrale
- Action des jambes et orientation des pieds
- Les points d'appui
Les élans
Travail statique et travail dynamique

Travaux pratiques simples
Exercices de manutention : charges légères, moyennes, lourdes, préhensibles, et non préhensibles
Verrouillage de la colonne avec et sans charge
Prévention des lombalgies, dorsalgies, cervicalgies et TMS
Utilisation de matériel en fonction des manutentions des participants . Démonstration et application des principes de base

Sécurité physique
Les gestes essentiels avant la prise de poste
Les gestes à faire après la journée de travail pour limiter la fatigue
Conseils de prévention dans les domaines professionnel et familial

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche participative active et demonstrative
Manipulation d'objets divers (caisse à une poignée, à deux poignées, sans poignée, sac de sable...)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation