

Prévention Gestuelle et Posturale en milieu de travail

Pré-requis

Aucun

Public

L'ensemble du personnel désigné de l'établissement

Accessible au PSH, nous consulter.

Durée

1 jour soit 7h

Délais d'accès

Pas de délais d'accès tout dépendra du plan de charge de l'organisme de formation et l'entreprise.

Organisation

De 5 à 10 participants

Intervenant

Formateur qualifié ayant une solide expérience de la prévention des risques en entreprise, titulaire du certificat de formateur PRAP IBC et SMS

Evaluation

QCM et cas pratique

Cette formation est sanctionnée par un certificat de réalisation

Prix

131.00€ HT par stagiaire

Tarif groupe nous consulter

Être au plus près de la réalité et du contexte de l'entreprise ou de l'établissement !

LA LEGISLATION

Art L 4121-1 Code du travail

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs »...

Mais aussi :

Art R 4541-5 Code du travail

Art R 4541-8 Code du travail



Objectifs pédagogiques de la formation

Aptitudes :

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier

Compétences :

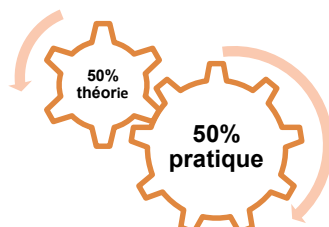
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions de travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculosquelettiques)

Méthode pédagogique

- Alternance entre exposé théorique avec visualisation de diaporama, apprentissage et exercices d'application
- Découverte, exposé, participative, applicative (exercice d'application avec mise en situation).
- Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement.

Moyens techniques

- Ordinateur et moyen de projection : ressources multimédia diverses
- Coupes anatomiques diverses (main, épaule, vertèbres...)
- Charges diverses avec engins de manutention léger



Prévention Gestuelle et Posturale En milieu de travail



Programme de formation

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 de travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est-ce qu'un TMS – (Troubles Musculosquelettiques) ?
- Observation des statistiques d'AT (accidents du travail) et de MP (maladies professionnelles) en France

Comprendre les techniques gestuelles et les l'attitudes au poste 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)
- Connaître les différentes techniques gestuelles propres 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
 - Utiliser les équipements de protections individuels (EPI)
 - Connaître 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).

- Analyse des attitudes et habitudes au poste de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au poste de travail
- Propositions d'aménagement, de conseils et gestes à éviter



Formez-vous, adoptez les bons gestes !



FORMATION
INCENDIE ET PRÉVENTION