



FORMATION DES PERSONNES AMENEES A MANIPULER DES CHARGES, OU FAIRE DES GESTES REPETITIFS

	EFFECTIF 12 Participants au maximum		DUREE 07 H Minimum		COÛT 135 € Soit 19.28€/heure		DATES SESSION A définir
PUBLIC	Toute personne amenée à manipuler des charges, ou faire des gestes répétitifs.						
PRE REQUIS	Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges						
OBJECTIFS	Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention (directive du Conseil 90/269/CEE et code du travail Art.R231), et acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle						
VALIDATION	<i>Fiche individuelle d'appréciation de la formation ; attestation individuelle de participation</i>						
Méthode et support	<i>Cours théorique Powerpoint®/ Vidéoprojecteur</i>						
Moyens Pédagogiques	Méthode active, apports de connaissances et d'outils méthodologiques, analyse, mise en pratique, exercices pratiques. Documentation remise au stagiaire.						



PROGRAMME DE FORMATION

Sensibilisation à la réglementation des gestes et postures et des activités de manutention

- Prévention des risques professionnels : les neuf principes généraux (L. 4121-2 du Code du Travail)
- Visualiser les conséquences d'un accident de travail sur son entreprise
- Lecture des statistiques d'accidents de travaux et de maladies professionnelles en France

Appréhender les techniques pour prévenir les risques liés aux mauvais gestes et postures

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier 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
 - Port des EPI (Equipement de Protection Individuel)
 - Echauffement et étirement avant toute activité physique

Mise en place de solutions ergonomiques pour la prévention des TMS

- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils en matière d'ergonomie