

Prévention des TMS et santé au travail (2jours)

Cette formation permet d'acquérir les principes de prévention des TMS et des accidents avec perturbation du mouvement (APM) heurts, glissades .Elle propose de faire le lien entre TMS, APM et les risques physiques, port de charge, organisation de l'espace de travail, gestion et suivi des aléas (fiche de suivi).

Analyser le contexte, proposer des solutions et adapter son poste de travail aux contraintes et à ses capacités physiques.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- ouvert à tous les salariés

Prérequis

- aucun

Objectifs pédagogiques

- Repérer et analyser les risques du poste dans le contexte de travail
- Proposer des solutions individuelles ou collectives d'aménagement et d'adaptation du poste de travail.
- Adapter ces solutions aux capacités physiques du salarié.
- Apprécier ses capacités physiques et ses limites.
- Mettre en œuvre des outils individuels et collectives de prévention .

Contenu de la formation

- Accueil et présentation de la formation
 - Feuilles de présence -présentation des participants
 - Déroulé de la formation
 - Évaluation des compétences
- TMS
 - Définition des TMS
 - Repères chiffrés
 - Législation
 - Présentation de la FARS (fiche d'amélioration des situations à risques
 - Les 9 principes en prévention
- TMS et risque physique
 - Fiche d'auto évaluation individuel
 - Localisation anatomique: mains,coudes, épaules, rachis, genoux, chevilles.
 - Lombalgies le vrai du faux
 - Facteurs aggravants
 - Hygiène de vie et alimentaire
 - Accident et perturbation du mouvement (Accident avec Perturbation du Mouvement)
- Prévention individuel "Ateliers pratiques"
 - E.P.I en entreprise
 - Choisir ses chaussures de sécurité

KINE LANDES PREVENTION

9 rue Dangou

40130 Capbreton

Email: kine.landes.prevention@orange.fr

Tel: 0558721024



- Port de charge L.E.S
 - Les aides techniques au port de charge
 - Mouvements préventifs avant la prise de poste le " kata d'éveil musculaire"
 - PhysioGym (renforcement musculaire et étirements)
 - Cohérence cardiaque
 - Micro sommeil
- Prévention collective "atelier pratique"
 - Définition
 - Organisation de l'espace de travail
 - FARS et aléas
 - Étude de poste de travail et propositions collectives .
- Conclusion
 - Évaluation des acquis
 - Évaluation à chaud de la formation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Coordinateur Stéphane Martin MK-O Préventeur

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
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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.