

S'initier aux Gestes, Postures et Manutention Manuelle

Prévenir les risques physiques liés à l'activité professionnelle

DUREE DE LA FORMATION 1 jour

LIEUX DE FORMATION en intra

PUBLIC CONCERNE

Tout salarié dont le poste de travail expose aux lombalgies ou autres atteintes musculo-squelettiques

PREREQUIS

Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS 8 à 12

OBJECTIFS

Etre capable dans son entreprise d'adopter et d'appliquer face aux situations de manutention, manipulation ou de posture, susceptibles de nuire à sa santé, les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

PROGRAMME

Théorie

- Les accidents du travail et maladies professionnelles liés aux TMS : les indicateurs de l'entreprise
- Notion d'anatomie et physiologie
- Mise en évidence des risques d'accidents au niveau osseux, articulaire, musculaire

- Prévention des accidents de manipulation, manutention
- Principes de sécurité physique
- Principes d'aménagement des postes de travail

Pratique

- Application des principes de manutention manuelle de charges légères
- Exercices spécifiques liés à l'activité professionnelle de l'apprenant
- Application dans la vie quotidienne
- Exercices de compensation et d'entretien

RECETTE PEDAGOGIQUE

- Partage d'expériences entre apprenants
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Ateliers en sous-groupes sur les gestes et postures à adopter avec l'utilisation d'une grille observation
- Moyens vidéo : avec l'accord de l'apprenant, filmer son exercice pratique d'application des méthodes

L'EXPERTISE DU CHEF

Proposer une démarche de prévention globale dans le cadre des acteurs PRAP

INTERVENANTE

Marie-Christine PATON

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée intervenante en prévention des risques professionnels (I.P.R.P)

MODALITES D'EVALUATION

questionnaire d'évaluation des connaissances

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation

Clé USB

TARIFICATION

1200 € / Jour HT

TVA 20%