

GESTES ET POSTURES : PRÉVENTION DES TMS

(PERSONNEL D'ENTREPOT / MANUTENTIONNAIRES)

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

S'approprier des notions de prévention pour diminuer le risque d'accident.

Être capable de détailler une situation de travail et d'identifier les facteurs aggravants.

Comprendre les conséquences sur la santé (troubles musculosquelettiques).

Identifier les gestes et postures adaptés au poste de travail et être capable de les effectuer.

PUBLIC

Personnel d'entrepôt, manutentionnaires.

PRÉREQUIS

Le participant devra pouvoir répondre oralement et par écrit aux différentes évaluations rédigées en langue française.

DURÉE

1 jour (7 heures).

MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Stage animé par un formateur SST spécialisé en gestes et postures.

Questionnement oral en fin de chaque thème abordé (utilisation de diapositives Powerpoint), mises en situation et études de cas, application sur poste de travail.

Support pédagogique remis à chaque participant.

MÉTHODE ET OUTILS D'ÉVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

Évaluation tout au long de la formation à travers un questionnement oral en fin de chaque chapitre permettant au participant et au formateur de mesurer les acquis, les points non intégrés ou mal assimilés.

Évaluation en fin de formation à l'aide d'un test individuel dans le cadre de travail du participant validant la compréhension de tous les points abordés. Une note minimale de 10 sur 20 est nécessaire pour valider la formation.

Un certificat de réalisation est transmis une fois la formation validée.

PROGRAMME

POURQUOI FAIRE DE LA PRÉVENTION ?

- La définition d'un accident du travail (AT)
- La définition d'une maladie professionnelle (MP)
- Les indicateurs de santé au travail
- Les coûts directs et indirects d'un AT/MP
- Les acteurs internes et externes de la prévention
- Les principes généraux de prévention

POURQUOI FAIRE ATTENTION À SES MOUVEMENTS ?

- Un peu d'histoire
- Des chiffres étourdissants
- Des objectifs différents selon le poste occupé
- Les paramètres de la manutention

QUELQUES NOTIONS D'ANATOMIE

- La colonne vertébrale : un axe majeur
- Les articulations : des éléments de liaison fragiles
- Les muscles : les organes du mouvement
- Les nerfs et les tendons : des liens à protéger

LES PATHOLOGIES LES PLUS FRÉQUENTES

- Les pathologies dorso-lombaires
- Les troubles musculo-squelettiques

POUR ASSURER UNE SÉCURITÉ PHYSIQUE DANS LES MOUVEMENTS DE TOUS LES JOURS

- 4 questions à se poser
- 9 règles à respecter
- Economiser ses efforts en toute sécurité
- Exemples de gestes de tous les jours

POUR ASSURER UNE SÉCURITÉ PHYSIQUE DANS LES MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES AU POSTE DE TRAVAIL

- Agir sur la protection intégrée, collective, individuelle
- Agir sur les comportements non sécuritaires
- Exemples de mouvements à commenter
- Quelques recommandations pour prévenir les risques

POUR ASSURER UNE PRÉVENTION EFFICACE DES TMS

- Exercices de relaxation et d'assouplissements
- Autres recommandations pour une prévention efficace

Tarifs :

- Session inter-entreprise : 190 € H.T/participant
- Session intra entreprise : sur demande en fonction des horaires, des participants et des besoins spécifiques