

Prévention des risques liés à la manutention manuelle de charges - Principes de sécurité physique et ergonomie des postes de travail

Public Concerné

Personnes appelées à manutentionner des charges dans le cadre de son activité professionnelle

Objectifs

Connaître les principes de prévention des risques liés à l'activité physique et la manière de se protéger pour éviter les risques liés à la manipulation d'objets ou au soulèvement de charges.
Des propositions d'amélioration des postes de travail, tant sur le plan organisationnel que sur le plan ergonomique, peuvent être effectuées par le formateur afin de diminuer les risques liés à l'activité physique

Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques et d'échanges entre l'animateur et les stagiaires - Observation préalable des situations de travail concernées : entretien avec chaque stagiaire - Réalisation d'un film

Documents délivrés :

- Attestation(s) de présence de la formation
- Fiche(s) d'évaluation du stage
- Attestation(s) individuelle(s) de fin de formation
- "Support de stage" remis à chaque participant

Pré Requis

Savoir communiquer en français par oral et par écrit

Parcours pédagogique

Partie théorique :

Les accidents du travail

- Les statistiques - L'importance et le coût

Les notions d'anatomie

- Le squelette - Les muscles - La colonne vertébrale - Les lombalgies - Les sciatiques

Les gestes et postures

- La connaissance des possibilités gestuelles - L'amélioration des capacités sur le plan articulaire et musculaire

L'adaptation des postes de travail

- Les recommandations pour l'aménagement des postes de travail

Débat-discussion après projection du film réalisé dans l'entreprise

- L'analyse des situations de travail - Les axes d'amélioration

Partie pratique :

Exercices sur charges standard ou spécifiques aux postes de travail concernés.

Moyens logistiques :

- Salle de formation
- Tableau blanc ou tableau papier
- Vidéo projecteur

Méthodes et modalités d'évaluation

Contrôle des connaissances théoriques

Durée

7.00 Heures **1** Jour