Formation GESTES ET POSTURES PREVENTION DU MAL DE DOS et des TMS (Troubles Musculo-Squelettique)(1 jour)

Code
70631

OBJECTIFS

Réduire et prévenir les TMS (*) et les AT/MP (**) en participant efficacement à l'amélioration de l'organisation du travail, et en proposant des actions susceptibles de réduire les risques.

- Apporter une meilleure connaissance de la colonne vertébrale
- Apprendre les techniques ergonomiques de verrouillage lors du soulever, du porter, du gerbage, du rangement et du déplacement de divers charges
- Limiter les risques lors des gestes professionnels
- Limiter les risques de tendinites et autre inflammations musculo-squelettiques du fait des gestes répétitifs (comment limiter les contraintes musculaires)

TEXTES DE REFERENCE

- Code du Travail : Articles L4121-1 / L4141-2 / Article R4541-8 / Article D4153-39 / Article R231-66 à 72

(*) : TMS : Troubles Musculo-squelettiques

(**) : AT/MP : Accidents du Travail / Maladies Professionnelles

CARACTERISTIQUES PEDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques :

- La démarche sera basée sur une approche très concrète et personnalisée aux activités de l'entreprise; les apports théoriques avec les photos sur poste de travail de l'entreprise, permettront la compréhension des conseils d'ergonomie et éviteront les recettes et les à priori souvent dangereux ; Ils seront suivis immédiatement d'analyses, d'entrainements et de corrections de gestes professionnels dans l'entreprise. L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec « l'existant ».

DUREE

7 Heures sur 1 jour

COUT PEDAGOGIQUE

Nous contacter

DEMANDE SPECIFIQUE

Nous pouvons adapter cette formation pour votre entreprise et la réaliser sur vos sites.

EFFECTIF

8 à 10 ; Pour cette formation, le nombre de participants ne pourra pas être supérieur à 10.

PERSONNES CONCERNEES

- Toutes personnes salariées de l'entreprise.

PREREQUIS : AUCUN

MOYENS PEDAGOGIQUES

- paper-board ou tableau blanc,
- vidéoprojecteur
- planche d'anatomie

SUPPORT STAGIAIRE

- Aide mémoire « Manutention et Mal de dos »

Formation GESTES ET POSTURES
PREVENTION DU MAL DE DOS et des TMS
(Troubles Musculo-Squelettique)(1 jour)

PROGRAMME DE FORMATION

Théorie et Pratique avec interventions sur les postes de travail

- Prévention :
  - accident du travail et maladies professionnelles.
    - coût financier direct, coût financier indirect
    - 9 principes généraux de la prévention
  - connaître les risques de sont métier
  - observer et analyser sa situation de travail
  - participer à la maîtrise du risque

- La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
  - Physiologie et anatomie de la colonne vertébrales
  - Le dos au travail

- Le reste du squelette pouvant être fortement sollicité par des gestes répétitifs (comment limiter les contraintes musculaires, les tendinites…)

- Définition et pratique de prévention active (se muscler et assouplir sans risque)

- Le port ergonomique des charges lourdes (gerbage, soulevé de charges…)

- Utilisation idéale des outils d'atelier, de levage, de transport…

DISPOSITIFS D'EVALUATION ET ATTESTATION

- Une attestation collective de formation sera délivrée à l'issue de la formation

CONDITIONS D'ORGANISATION

Documents et équipements à apporter par les participants lors du stage :

- une tenue de travail adaptée pour les exercices pratiques (EPI et vêtements de travail habituels)

- Moyens matériels à réunir par l'entreprise (uniquement pour les stages organisés sur vos sites) :

une salle utilisable pour la formation théorique en groupe (espace suffisant, tables et chaises, branchements électriques, possibilité d'assombrir)

ANIMATION

Formateur spécialisé en Gestes et Postures, formé par l'INRS