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

Code
70632

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 prévention au poste de travail
- Communiquer aux référents les outils pour analyser les accidents, repérer les situations dangereuses, les taches et sollicitations contraignantes afin de proposer une amélioration limitant les risques lors de gestes professionnels
- 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
- Donner les moyens pratiques et gymniques pour renforcer l'architecture bio- mécanique
- Repérer les autres causes de la lombalgie (position de conduite, stress, vie personnelle…)
- 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, 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

14 Heures sur 2 jours

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

- Responsable devenant « Référent Gestes et Postures » visant à promouvoir et maintenir les enseignements Gestes et Postures reçus par le personnel.

PREREQUIS : AUCUN

MOYENS PEDAGOGIQUES

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

SUPPORT STAGIAIRE

- Livret complet Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

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

PROGRAMME DE FORMATION

PREMIERE PARTIE

- Prévention :
- Accident du travail et maladies professionnelles.
- Les coûts financiers
- Les 9 principes généraux de la prévention
- Risques liés au métier
- Observation et analyse des situations de travail
- Participation à la maîtrise des risques

- Physiologie et anatomie de la colonne vertébrale
- Pathologie les plus fréquentes
- Le dos au travail : (analyse de la position debout, assise, et dos en mouvement)
- Définition et pratique de prévention active (se muscler et assouplir sans risque)
- Principe d'Ergonomie
- Discussion des situations d'entreprise à partir de clichés pris sur le poste de travail de **SAS Christian FAURE**
- Que pouvons-nous faire dans une situation donnée ?
- Changeons nos habitudes néfastes

DEUXIEME PARTIE

- Visite de l'environnement réel avec analyse des comportements gestuels sur le site (poste à la chaîne, atelier, chargement et déchargement véhicule, utilisation outils et engins)
- Le port ergonomique des charges lourdes (gerbage, soulever de charges…)
- Le reste du squelette pouvant être fortement sollicité par des gestes répétitifs (comment limiter les contraintes musculaires, les tendinites…)
- Utilisation idéale des outils d'atelier, de levage, de transport…
- Le dos au quotidien : sachons entretenir notre « machine humaine » dans nos taches quotidiennes intra et extra professionnelles
- Hygiène de vie
  - Alimentation et équilibre alimentaire, (le poids ennemi du dos…)
  - Sommeil, stress, sport…

DISPOSITIFS D'EVALUATION ET ATTESTATION

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

ANIMATION

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

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)