



PUBLIC

Toute personne amenée à manipuler des charges, des mouvements répétitifs ou travailler en position statique



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

01 jour - 07 heures



MODALITÉS

Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

» RÉSULTATS ATTENDUS

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention des risques dans son entreprise ou son établissement

» OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de prévention.

» MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Recueil des atteintes pré-formation.
- Pédagogie ludique et applicable, expérimentations pratiques, correctrices et concrètes.
- 70 % Pratique et 30 % Théorie



DATES ET LIEUX

- Agen : 18 juin



TARIFS

210 € HT - 252 € TTC



INTERVENANT

Formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels et ergonomie



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

PARTIE THEORIQUE

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Le squelette. Les ligaments. Les muscles. Le fonctionnement de la colonne vertébrale. Le fonctionnement d'une articulation.
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les TMS des membres supérieurs. Les atteintes au niveau du dos. Les TMS des membres inférieurs.
- Les facteurs de risques et de sollicitation
- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux). Les sollicitations de l'appareil locomoteur. La fatigue visuelle.
- L'analyse des déterminants
- Les différents éléments d'une situation de travail. L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique.
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- Les principes généraux de prévention.
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail.
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail. Les aides techniques à la manutention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Rappel de la portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort. La manutention manuelle des charges inertes.
- Le Travail en position statique

PARTIE PRATIQUE

- Retour d'expériences et partage d'informations
- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Echanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.
- Analyse de situations de travail
- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.
- Principes de sécurité et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs
- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer- déposer des charges inertes.