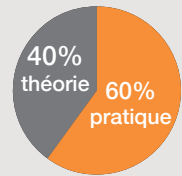


OBJECTIF

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- connaître les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à partir de l'analyse de son poste de travail.



Public

Tout le personnel de la société amené à manipuler des charges



Intervenant

Formateur spécialisé en prévention des TMS



Effectif

4 à 12 stagiaires



Validation

Attestation de formation individuelle



Pédagogie

Démonstration pratique
Mise en situation

Durée : 3 à 6h /// Maintien des acquis : tous les ans

CONTENU DE LA FORMATION

PROGRAMME THÉORIQUE

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique
- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- 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

PROGRAMME PRATIQUE

Analyse de situations de travail

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

Principes de sécurité physique 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 de charge inertes.

ARTICLES L4121-1 ET R4541-1 DU CODE DU TRAVAIL

Le + de la formation

Des exercices de détente pour se préparer au travail

