

FORMATION GESTES ET POSTURES

Identifier les risques de TMS pour prévenir et améliorer les conditions de travail

 CCI NANTES-ST-NAZAIRE

Objectifs

Repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de Troubles Musculosquelettiques
Connaître et adapter les techniques préconisées en matière de sécurité physique et d'économie d'effort

Donner envie aux participants de mettre en application les connaissances acquises pour améliorer leurs conditions de travail et perfectionner leur technique gestuelle.

Améliorer les conditions de travail et hygiène de vie

Public

Tout public

Prérequis : aucun

Modalités pédagogiques

Equipe pédagogique :

Nos formateurs sont choisis pour leurs expertises métiers, leurs compétences pédagogiques et leur connaissance de l'entreprise

Méthodes :

Une pédagogie interactive favorisant l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être.

Nos salles sont équipées d'outils multimédias et interactifs et de tous matériels en lien avec la thématique traitée.

Groupe de 4 à 12 personnes

Validation / Certification

Evaluation des connaissances

Certificat de réalisation

1 jour, 7h
Formation dispensée
en intra (nous
consulter)

Code : FEQV1002

Dernière modification : 17-12-2020

FORMATION GESTES ET POSTURES

Identifier les risques de TMS pour prévenir et améliorer les conditions de travail

 CCI NANTES-ST-NAZAIRE

Programme

Introduction :

Présentation des obligations de l'employeur, du salarié, le code du travail, le rôle du médecin du travail dans les opérations de manutention, les limitations de charges
Etat des lieux des pathologies du secteur concerné
Les risques liés à la manutention manuelle
L'activité cardiaque au cours des opérations de manutention, les coupures, les pincements, les écrasements, les accidents dorsolombaires

Notions d'anatomie :

Le squelette, les muscles, la colonne vertébrale, le disque intervertébral, le travail musculaire dynamique, le travail musculaire statique

Les principes de sécurité physique :

La recherche des appuis, le rapprochement du centre de gravité, le choix des prises, l'utilisation des membres inférieurs, la mobilité des pieds

Les principes d'économie d'effort :

Se positionner correctement, la rapidité de soulèvement, la puissance des jambes, l'inertie de la charge

L'aménagement de l'environnement de travail :

L'organisation de son poste de travail, le poste de travail debout, le poste de travail assis, l'alternance des postures
Aménager le poste de travail

PARTIE PRATIQUE ADAPTEE AU POSTE DE TRAVAIL

La partie pratique permet aux participants de savoir comment améliorer leur poste de travail, de se positionner par rapport aux contraintes métier et de vérifier par eux-mêmes le gain obtenu.

- Mises en situation des participants selon les spécificités métier et contexte de chacun
- S'entraîner aux techniques gestuelles adaptées selon les situations (principes d'économie d'effort, sécurité physique, gestes types)
- Conseils personnalisés du formateur pour améliorer les postures pendant les exercices

1 jour, 7h
Formation dispensée en intra (nous consulter)

Code : FEQV1002

Dernière modification : 17-12-2020