



[1]

Objectifs

- Aborder la prévention des risques professionnels, pour soi et pour les autres,
- Prévenir les risques liés à la manutention manuelle de charges lourdes,
- Etre capable d'appréhender plus particulièrement les risques dorso-lombaires,
- Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculo squelettiques (TMS),
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents de travail et des TMS,
- Atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles.

Pré-requis

L'aptitude médicale du travail physique au port des charges doit être reconnue.(responsabilité de l'employeur)

Public

Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, de la manutention de charges et/ou des gestes répétitifs.

Durée

8 heures (1 jour)

Programme

Matinée à dominante théorique:

La prévention des risques professionnels:

- Savoir différencier un danger d'un risque,
- Les risques professionnels auxquels vous êtes confrontés.

Les risques d'accident par manutention :

- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liés à la manutention,
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée,
- Problématiques liés au port de charges,
- Aspects réglementaires,
- Notions d'effort, de fatigue,
- Evolution des lésions,
- Les principes de sécurité physique.

Après-midi :

Exercices pratiques:

- Préparation physique à l'effort (échauffement rituel),
- Principes d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de

la charge,

- Manipulation de charges de nature diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Correction des postures de travail.
- Gestes de 1er secours à appliquer ou à faire appliquer selon lésion.

Les troubles musculo-squelettiques,

L'aménagement du poste de travail et les principes d'économie d'effort.

Validation

Attestation de Compétences Techniques

Dates

Mardi, Janvier 5, 2021

Jeudi, février 18, 2021

Jeudi, Mars 18, 2021

Jeudi, Avril 15, 2021

Lundi, Mai 10, 2021

Lundi, Juin 7, 2021

Lundi, Juillet 5, 2021

Vendredi, Juillet 9, 2021

Mercredi, Juillet 21, 2021

Jeudi, Août 5, 2021

Jeudi, Août 12, 2021

Mardi, Septembre 7, 2021

Lundi, Septembre 27, 2021

Mardi, Octobre 12, 2021

Jeudi, Octobre 14, 2021

Mercredi, Novembre 10, 2021

Jeudi, Novembre 18, 2021

Jeudi, Décembre 9, 2021

URL source: <https://www.conform.pf/formation/gestes-et-postures-du-travail>

Liens

[1] https://www.conform.pf/sites/default/files/img-princ/carac_vignette_11.jpg