



[1]

Objectifs

Etre capable :

- Prévenir les risques liés à la manutention manuelle de charges
- d'appréhender plus particulièrement les risques dorso-lombaires,
- d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents et 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, la manutention de

charges.

Durée

8 heures (1 jour)

Programme

Matinée à dominante théorique:

Les risques d'accident par manutention :

- statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liés à la manutention
- aspects réglementaires
- notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- notions d'effort, de fatigue
- évolution des lésions

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
- choix des prises
- manipulation de charges de nature diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Correction des postures de travail
- approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort
- Techniques de préparation et d'étirement musculaires
- Gestes de 1er secours à appliquer ou à faire appliquer selon lésion.

Validation

Attestation de Compétences Techniques

Dates

Lundi, Janvier 27, 2020

Mercredi, Mars 18, 2020

Mercredi, Avril 29, 2020

Mercredi, Mai 20, 2020

Mardi, Juin 30, 2020

Mercredi, Juillet 29, 2020

Lundi, Août 31, 2020

Mercredi, Septembre 23, 2020

Mercredi, Octobre 28, 2020

Lundi, Novembre 16, 2020

Mercredi, Décembre 2, 2020

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