

Analyse des situations professionnelles

Généralité sur les TMS **Eléments statistiques** **Facteurs responsables de l'accroissement des TMS** **Les risques de son métier**

Présentiel - Synchron

Objectifs

Comprendre le fonctionnement biomécanique du corps humain
Analyser sa situation de travail en recherchant des éléments déterminants des risques liés aux activités physiques
Appliquer les techniques gestuelles pour limiter l'apparition des accidents et TMS
Proposer des améliorations au poste de travail

Les + métier

Généralité sur les TMS
Eléments statistiques
Facteurs responsables de l'accroissement des TMS
Les risques de son métier



Public Visé

Toute personne de l'entreprise



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique
Observer dans son travail et son quotidien, les sollicitations facteurs de risques liés aux activités physiques
Participer à la prévention des risques selon une démarche humaine, technique et organisationnelle

Parcours pédagogique

De quoi parle-t-on ?

Généralité sur les TMS
Eléments statistiques
Facteurs responsables de l'accroissement des TMS
Les risques de son métier

Notions d'anatomies :

Eléments d'anatomie : squelette, articulation, muscle, tendon, nerf, ...
Anatomie fonctionnelle : les mouvements, les amplitudes articulaires de confort

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort :

Les techniques gestuelles pour manutentionner les charges
La bonne position « ce qu'il faut faire »

L'influence des mauvaises postures :

Musculaires, tendineuses, nerveuses, canalaies
Les Conséquences sur la santé

Moyens de prévention :

L'aménagement du poste de travail
Les attitudes au poste de travail
Protection individuelle

Exercices pratiques :

- Exercices pratiques sur le poste de travail
- Correction individuelle des défauts
- Exercices pratiques pour prévenir les douleurs
- Les positions qui soulagent, les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne
- Adaptation au poste de travail

Méthodes pédagogiques

Apport de connaissances théoriques
Mise en situation pratique
Contrôle de connaissance et de savoir faire

Qualification Intervenant-e-s

Formateur possédant l'habilitation PRAP



Méthodes et modalités d'évaluation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Modalités d'accessibilité handicap

L'occasion pour nous de vous rappeler que nous avons conscience que le handicap n'est pas forcément visible. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référente handicap Mme VIDAL Ludivine



Durée

7.00 Heures

1

Jour

Effectif

De 1 à 8 Personnes



Contactez-nous !

Marion LEGRY
Conseillère en développement de compétences

Tél. : 0645054938
Mail : marion.legry@forminprev.com