

CONTENU

OBJECTIFS

- Soulever et porter les charges dans le respect des bonnes pratiques de manutention.
- Eviter les accidents dus aux mauvaises positions du corps ainsi qu'aux manques de coordination des gestes.
- Echanger sur les pratiques lors de déchargement de conteneur.

PUBLIC CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS

Salariés réalisant manuellement le déchargement de conteneur.

Avoir participé à la formation gestes et postures et savoir lire et écrire le français afin de comprendre les instructions.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Formation action avec alternance de théorie en salle et de pratique à partir de l'expérience des participants. Etude de poste de travail en situation, par photos et vidéos.

Supports vidéo, photos.

4 personnes maximum par formateur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Évaluation des connaissances tout au long de la formation.

Délivrance d'une Attestation d'assiduité.

DUREE

0.5 jour soit 3.50 heures

LES PRINCIPES DE SECURITE ET D'ECONOMIE D'EFFORTS

- Exercices d'échauffement et d'étirement
- Les postures à éviter
- Les zones de confort
- Les gestes à privilégier
- Le risque TMS, maux de dos

ETUDE DE VIDEOS ET PHOTOS DE MANUTENTION REALISEES DANS L'ENTREPRISE :

- Prendre conscience des gestes et postures réalisées
- Avoir un regard sur les méthodes employées et en déduire les risques associés
- Echanger sur les pratiques et les améliorations possibles

ANALYSE D'UN POSTE DE TRAVAIL

- Démonstration et réalisation de manutention sur site
- Modification des habitudes
- Les gestes à éviter