

Objectifs

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail permettant d'éviter les accidents lors du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail

Les + métier

Formation Gestes et Postures

Public Visé

Toute personne de l'entreprise appelée à manutentionner des charges diverses manuellement ou à l'aide d'un auxiliaire de manutention.

Pré Requis

Être reconnu apte médicalement, au port des charges
Savoir lire et comprendre le français

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les risques dorso-lombaires et leur prévention

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail permettant d'éviter les accidents lors du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail

Parcours pédagogique

Statistiques des accidents dus à la manutention manuelle des charges :

Les sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle.

Les remèdes préconisés et les E.P.I. (Équipements de Protection Individuelle).

Rappel connaissance du corps humain

Le squelette,

Les muscles.

Colonne vertébrale

Disques intervertébraux

Conséquences des mauvaises positions

Lumbago,

Sciatique,

Hernie discale.

Principes de sécurité physique

Superposition des centres de gravité,

Fixation de la colonne vertébrale,

Travail primordial des jambes,

Orientation des pieds,

Recherche des bons appuis.

Principes d'économie de l'effort

Les manutentions collectives

Les commandements,

Le chef de manoeuvre,

Ses responsabilités.

Les auxiliaires de manutention

Exercices pratiques sur charges diverses

Mise en application des principes de sécurité physique

Méthodes pédagogiques

Salle de cours équipée,

Charges diverses de l'entreprise et zone dédiée à la mise en oeuvre des exercices pratiques.

Vidéo projecteur / diaporama,

Livret stagiaire.

Moyens pédagogiques

Support d'animation, livret stagiaire.

Vidéo-projecteur



Apports théoriques, mises en situations pratiques sous forme d'atelier,
retours d'expériences
Démonstration & application des principes de sécurité physique,

Modalités de suivi

Feuille d'émargement renseignée par demi-journée.
Evaluation de la satisfaction en fin de formation

Qualification Intervenant-e-s

Un technicien de formation spécialisé en manutention manuelle.

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation Théorique et Pratique

Moyens à mettre en oeuvre

Une salle de formation équipée d'un écran de projection ou d'un mur clair. Diverses charges utilisées manuellement dans l'entreprise.

Modalités d'accessibilité handicap

Identification du handicap par notre référent au préalable de la formation



Durée

7.00 Heures **1** Jour

Effectif

De 4 à 10 Personnes