

Prévenir les risques liés à l'activité physique dans le secteur tertiaire (e-learning)



Durée
0.5 heure
0.07 jour



Prérequis
Aucun



Public concerné
Tout acteur de la prévention des risques professionnels (animateur sécurité, responsable d'atelier, médecin du travail, ergonome...), formateurs PRAP, toute personne exposée à des risques liés à l'activité physique.



Effectif maximum
1 personne



Qualification Intervenant (e)(s)
Non tutoré



Moyens pédagogiques
Durée moyenne (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 25 minutes



Modalités d'évaluations
A l'issue de la formation, l'apprenant est évalué via un QCM. Un taux de réussite de _à permet au stagiaire de télécharger son certificat de réussite à la formation. Une synthèse des connexions stagiaires (date, temps passé, résultat, etc.) est transmise à l'entreprise à l'issue de la formation.

Objectifs

- Définir le lien entre les manutentions manuelles, les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Connaître les risques principaux au poste de travail
- Appliquer les principes de manutention manuelle
- S'approprier les exercices indispensables à l'entretien et à l'amélioration de ses capacités physiques

Programme

Introduction

- Liens entre manutentions manuelles, accidents du travail et maladies professionnelles

Chapitre 1 : Le corps humain et les pathologies

- Le squelette
- La colonne vertébrale
- Les vertèbres et les disques intervertébraux
- Les articulations
- Les muscles et nerfs
- Les ligaments
- Les déformations permanentes
- Les pathologies dues à des accidents
- Les effets immédiats sur la santé
- Les troubles musculosquelettiques
- Les risques liés au travail sur écran
- Les zones les plus sollicitées lors du travail sur écran

Chapitre 2 : Les mesures de prévention

- Préparer une manutention
- Les principes de manutention manuelle
- Travail sur écran : aménagement du poste de travailTravail sur écran : posture de travail
- Les distances et angles de travail sur écran : jeu



Prévenir les risques liés à l'activité physique dans le secteur tertiaire (e-learning)

Chapitre 3 : Les échauffements musculaires

- 10 séances d'exercice d'échauffement musculaire présentées en vidéos, à réaliser par le stagiaire.

Que faut-il retenir ?

Télécharger son document de synthèse de la formation

Évaluation finale (QCM)

Le + DEKRA

- La dématérialisation de la formation,
- Des formateurs, des experts techniques et un réseau de partenaires en France,
- Une méthodologie éprouvée,
- Une pédagogie innovante,
- Un espace client,
- Une démarche RSE avec la fourniture de 90% de nos livrets sous format digital.

Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Nature des travaux demandés

Modalités d'accessibilité

DEKRA est mobilisé au travers de sa mission Handicap et mettra tout en oeuvre pour la pleine réussite de ses formations