

OBJECTIFS

- ◆ Sensibiliser et prendre conscience des risques liés à la manutention
- ◆ Savoir analyser les risques
- ◆ Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos
- ◆ Acquérir les gestes, techniques et postures à un poste de travail
- ◆ Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe



1 j – 7h



10

MAX



Accessibilités PSH

Un référent à votre écoute

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant acquérir les compétences permettant d'être acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique en prenant en compte son environnement de travail

Prérequis

Pas de prérequis

VALIDATION DE LA FORMATION

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

CONTENU

Définir et situer l'importance des risques d'accident du travail

Définition et indications statistiques

Présentation de la morphologie du corps

Notions d'anatomie : la colonne vertébrale, les vertèbres, le disque intervertébral Notions de physiologie
Les principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine

Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique

Les différents troubles musculo squelettiques Les facteurs aggravants

Les équipements de protection individuelle et les aides à la manutention**Situation de travail : description de l'activité et repérage des situations pouvant nuire à la santé****Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur les postes de travail**

Notions d'ergonomie : acquérir les compétences gestuelles

Exercices pratiques de manutention et de transport de charges

Démonstration / Apprentissage

Mise en application par les stagiaires Acquisition des bonnes positions de chacun

Les possibilités d'aménagement

Système d'évaluation

Mises en situation/QCM



PÉDAGOGIE

- Pédagogie active alternant apports théoriques et exercices pratiques
- L'animation tourne autour des exemples concrets du stagiaire et de ses attentes
- Formation en présentiel – Langue : Français
- La formation est animée par un formateur ayant 3 ans minimum d'expérience terrain dans la discipline enseignée et est diplômé en pédagogie et/ou formé par nos soins
- Un support de formation sera remis à chaque participant

DATES DES SESSIONS

- INTRA : A confirmer après votre accord

PRIX

- Session en INTRA : Tarif groupe : Remis que sur devis et après étude de la demande

Nos domaines de formation



Prévention &
Sécurité



Qualité &
Ressources Humaines



Management &
Communication



Bureautique &
Web-Marketing



Langues



Gestion &
Commerce

