

OBJECTIFS

- ◆ Sensibiliser et rappeler les risques liés à l'activité physique
- ◆ Réviser le mécanisme global de l'anatomie humaine
- ◆ Revoir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail.



0.5 j – 3h30



GROUPE

4 - 10



Accessibilités PSH

Un référent à votre écoute

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié étant amené à effectuer des efforts physiques, manipuler et/ou porter des charges (chargement, déchargement, stockage...) etc... dans le cadre de son activité professionnelle

Prérequis

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges

VALIDATION DE LA FORMATION

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

CONTENU

Comprendre l'importance des risques d'Accident du Travail et les Maladies Professionnelles

Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
Coût et conséquences (humain et financier)

Anatomie, physiologie et pathologie

- Mieux connaître et comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites : le squelette, la colonne vertébrale, articulations, muscles...

- Les TMS : troubles musculo squelettiques

Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

Comment manipuler, soulever et déplacer des charges en se protégeant et en réduisant la fatigue

Exercices pratiques en salle et sur les postes de travail

SYSTÈME D'ÉVALUATION

Continue/QCM

PÉDAGOGIE

- Pédagogie active : apports théoriques + exercices pratiques
- Diaporama interactif en salle
- La formation est animée par un formateur diplômé en pédagogie
- Un support de formation sera remis à chaque participant

Systeme d'évaluation

Evaluation finale en fin de formation sous forme de quizz, mise en situation ou étude de cas.

DATES DES SESSIONS

- INTRA : A confirmer après votre accord

PRIX

- Tarif groupe : 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