



Objectifs :

- . Sensibiliser sur le phénomène « accident du travail et maladie professionnelle »
- . Connaître les notions d'anatomie et de pathologies de base
- . Connaître et Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail et dans la vie privée
- . Acquérir une méthode d'auto-analyse de sa propre situation de travail

Public :

- . Tous les salariés

Durée : 7 heures

Nombre de participants : 6 minimums, 10 maximums

Programme :

- . L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle
- . Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité
- . Les risques d'accident du travail en manutention manuelle
- . Que faire en cas d'accident ?
- . Coût et conséquences
- . Les protections individuelles
- . Les institutions représentatives du personnel (CSE-CSSCT)
- . Comment remonter des améliorations

Le corps humain

- . Notions succinctes d'anatomie
- . La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire
- . Etude des principes d'économie d'effort

Pratique

- . La manutention adaptée au poste de travail
- . Analyse du poste de travail et évaluation des situations
- . Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- . Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, sac de sable, déplacement d'une table...)
- . Utilisation des matériels auxiliaires
- . Coordination des efforts
- . Synchronisation des gestes
- . Manutention collective : coordination
- . Proposition d'aménagements et de conseils
- . Gymnastique de poste
- . Importance d'une bonne hygiène de vie (rappel sur l'alcool)
- . Prévention au quotidien
- . Les bonnes postures et gestes préventifs dans la vie quotidienne.

Méthodes pédagogiques :

- . Exposés avec diaporama
- . Questionnement interactif
- . Travaux pratiques
- . Photos et vidéos

Intervenant (e) : Formateur (trice) Gestes et Postures - PRAP certifié INRS