

Participer à la démarche de prévention des risques liés à toute activité dans l'entreprise.

Décret du 3 septembre 1992 : faire bénéficier les travailleurs d'une formation pratique sur les gestes et postures à adopter pour exécuter correctement des manutentions.

■ PUBLIC - PREREQUIS

- Toute personne, opérateurs, manutentionnaires ou personnel d'entretien ayant une activité physique dans l'entreprise pouvant rencontrer ou non des difficultés liées à l'activité au poste de travail

■ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Analyser sa propre activité de travail au regard de la prévention des risques liés à l'activité principale
- Optimiser les gestes et postures en terme de sécurité physique, d'économie d'efforts et d'efficacité au poste
- De situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux postures de travail et aux gestes répétitifs
- Identifier les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- D'appliquer les règles de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail

■ PEDAGOGIE

- Alternance d'apports théoriques par vidéo projection, films et d'exercices pratiques à la bonne pratique des gestes et postures.

Durée :

- Formation : 1 à 2 jours

Document remis : Chaque stagiaire reçoit un support de cours

PROGRAMME

Formation théorique

- Rappel des principes généraux de prévention
- Les activités physiques dans l'activité de travail
- Importance des atteintes à la santé et enjeux (statistiques nationales et de l'entreprise)
- Les accidents et maladies professionnelles liées aux manutentions manuelles
- Evolution des lésions
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie (os, muscles, tendons, ligaments...)
- Notions d'efforts et de fatigue
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie d'efforts)
- Les différentes atteintes à la santé (anatomie, physiologique...)

Travaux pratiques

- Manutention de charges diverses
- Principe d'économie d'efforts
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension des charges
- Choix des prises
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'entreprise)
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort