Prévention des Risques
Gestes et Postures (7h – 1j)

Public :
• Tout travailleur dont l'activité comporte une activité physique
• L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter pour plus de renseignements.

Objectifs :
• Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
• Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
• Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

Matériel pédagogique :
• Du matériel adapté est mis à disposition des stagiaires : poids à porter.
• Remise d'un livret aide-mémoire en fin de formation.

Pédagogie :
• Présentation orale, appuyée d'un PowerPoint.
• Exercices en alternance avec la théorie, aux postes des

Prérequis : Aucun

Lieu – Date – Tarifs : Nous consulter.

Programme

Rappel réglementaire : Art R 4541-8 du Code du Travail : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles : 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ; 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

La prévention et ses enjeux
• Présentation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles.
• Les enjeux Humains, Economiques et Juridiques.

Notion d'anatomie du corps humain
• Muscles, squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux.
• Les dysfonctionnements : os, ligaments, muscles et tendons.
• Les accidents dorso-lombaires (lumbago, sciatique, hernie).

Les facteurs de risques des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
• Les mobilités articulaires.
• La répétitivité.
• Les efforts importants.
• Le poids.
• Postures contraignantes.

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort de la manutention manuelle
• Les éléments de la situation de travail : la charge, le milieu, l'effort physique requis, l'activité.
• Les bases de la manutention : les prises, la stabilité, le centre de gravité, la force des jambes, la position de la colonne, les bras.

Exercices et cas pratique sur le terrain
• Mise en application des principes de base de la manutention

Les postes de travail
• Debout / Assis / Assis-debout.
• Principes d'ergonomie.