

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 manutentionnant des charges dans son activité

■ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques.
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos
- Appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions
- Etre une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de manutention

■ PEDAGOGIE

- Alternance d'apports théoriques par vidéo projection, films et d'exercices pratiques à la bonne pratique des gestes et postures.
- Des charges habituelles seront mises à disposition par l'entreprise.

Durée :

- Formation : ½ journée

Document remis : Chaque stagiaire reçoit un support de cours

PROGRAMME

L'ANATOMIE DU CORPS HUMAIN

- Structure musculaire et squelettique

LES PATHOLOGIES DU DOS ET LES FACTEURS DE RISQUE

- Les conséquences des mauvaises manutentions
- Les pathologies : lumbago, sciatique, hernie discale
- Les facteurs de risque : caractéristiques des charges, les postures dangereuses, caractéristique de l'activité, facteurs individuels

MISE EN SITUATION

- Mise en situation des stagiaires sur le lieu de travail habituel
- L'autocritique des stagiaires et analyse des risques
- Proposer des solutions simples et appliquer les bonnes postures et les bons gestes
- L'action primordiale des jambes
- Les bons points d'appui
- La sécurité des mains