

Objectifs

Prévenir les risques liés aux gestes et postures du travail et lutter contre tous les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Moyens & Méthodes

- Supports audiovisuels adaptés (vidéo projecteur).
- Alternance entre théorie et pratique
- Mises en situations réelles

Pré-requis

Etre agé d'au moins 18 ans
Etre reconnu apte médicalement
Lecture de la langue Française

Public

Tous les salariés

Durée

Initiale : 1 journée
Recyclage préconisé en cas de changement de poste ou au retour d'un accident de travail.

Lieu

Au sein de l'entreprise, de la collectivité ou en centre.

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

V102023

Programme

1. Les enjeux
 - Les notions de risque et de danger
 - Les différences entre un Accident de Travail et une Maladie Professionnelle
 - Les affections liées à la manipulation et au transport manuel
 - Les affections liées au travail sédentaire
 - La réglementation
2. Les coûts humains et financiers
 - Les différentes étapes et les conséquences pour le salarié
 - Les taux d'incapacité
 - Les conséquences pour l'établissement
 - Les statistiques accidents
3. Les principes généraux de fonctionnement du corps humain
 - Les muscles, les articulations et les tendons et leurs différentes lésions
 - La colonne vertébrale et ses principales lésions
 - Les principales pathologies du dos
4. Les facteurs aggravants
 - La charge
 - La posture
 - La répétition
 - Les contraintes psychosociales
 - Les contraintes organisationnelles
5. Gestes et Postures à éviter
 - Préparer une manutention
 - Ramasser un objet au sol
 - La position de conduite
 - Le travail sur bureau
 - Le travail debout/assis
6. Quiz de validation des acquis.
7. Analyse des postes de travail
 - Mise en pratique des acquis théoriques sur chaque poste de travail
8. Exercices d'étirement et de souplesse
 - Exercices d'étirement à faire au bureau
 - Exercices de souplesse à faire chez soi

Validation : Attestation de formation remise à chaque participant.