



Objectifs

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie



Durée

7h - 1 journée



Public

- Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges (lever, porter, déplacements) et/ou à travailler sur des écrans



Pré-requis

- Aucun pré-requis



Nombre de stagiaires

De 4 à 10 stagiaires par session



Type de formation

En Inter ou intraentreprise

Référence réglementaire

Code du travail

- Article R.4434 (écrans de visualisation)
- Articles R.4541-7 et R.4541-8 (manutentions manuelles)

Recommandation R38

- Recommandation R38 (manutention manuelles des personnels d'entrepôts)

Contenu

- Introduction aux troubles musculo-squelettiques et Etat des lieux des pathologies en France
- Le fonctionnement du corps humains et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, la colonne, les vertèbres, les zones charnières, les atteintes, les conséquences (TMS)
- Facteurs de risque et pathologies du travail
- Étude des risques aux postes de travail
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie - Nutrition / lien avec la douleur

Formateur

Formateur PRAP

Pédagogie

Méthodes : études de cas, vidéos mises en situation, des démonstrations pratiques et des phases d'apprentissage.

Moyens : supports informatiques, vidéos, maquettes, mannequin anatomique

Suivi, validation et évaluation

- Fiches de présence / Attestations de présence
- Remise d'une attestation individuelle de formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de l'action

Documentation

- Remise d'un livret pédagogique gestes et postures