

FICHE PRODUIT GESTES ET POSTURES / PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

Type de public :

Toute personne appelée à effectuer des tâches de manutention manuelle.

Organisation de la formation :

Temps 1 : apport théorique

Temps 2 : mise en pratique

Objectif général :

- ✓ Etre capable de manipuler des charges sans risque d'endommager la colonne vertébrale et les articulations.
- ✓ Identifier les risques occasionnés par certains comportements professionnels.
- ✓ Prévenir les accidents en améliorant l'efficacité sur le lieu de travail.

Module 1 : Contenu théorique

CONTENU THEORIQUE :

- Définitions
- Les accidents dus aux manutentions manuelles
- Analyse des situations de manutention rencontrées par les participants
- Etude des risques
- La colonne vertébrale
 - Rôle / Anatomie / Fonctionnement / Accidents et lésions
- Préparer la manutention
 - Où déposer la charge / Par où passer
 - Comment prendre et manipuler la charge
- Principe de sécurité et d'économie d'effort
 - Superposition des centres de gravité
 - Recherche des points d'appui / Recherche de l'équilibre
 - Se positionner correctement / Fixer la colonne vertébrale
 - L'action des jambes / Se déplacer
 - Utiliser la réaction de la charge manipulée
- Diminuer les contraintes physiques
 - Identifier les situations à risque / Fractionner la charge
 - Organiser les opérations de manutention
 - Aménager le poste de travail
- Améliorer le soutien musculaire

Module 2 : Contenu pratique

- Exercices pratiques de manutention manuelle en situation de travail
- Manipulation conteneurs, encombrants