FORMATION PRATIQUE AUX GESTES ET POSTURES

Ref. SA363

Durée :

1 jour

Les participants et leur pré-requis :

Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles : soulever, porter, manipuler, déplacer des charges.

Notre intervenant :

Moniteur PRAP formé INRS.

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : A définir

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

320 € HT (384 € TTC)

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- Repérer les situations susceptibles de nuire à l'intégrité physique des personnes ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts sur son poste de travail en fonction de la situation.
- Porter un regard critique sur les situations de travail du point de vue de l'applicabilité des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter au poste.
- Faire remonter les informations lorsque les modifications envisageables sur les postes de travail ne sont pas du ressort des participants.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques de manutention
- Exercices pratiques sur poste de travail & actions correctives.
- Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION :

- **Introduction**
  - Les statistiques : Problème de la prévention des risques liés à l'activité physique (manutentions, manipulations....
  - L'accident du travail, la maladie professionnelle.
  - Analyse de cas d'accidents rencontrés.
  - Anatomie et Physiologie du corps humain : Les gestes à risques osseux, musculaires, articulaires...(dos rond, torsion en charge, gestes répétitifs,TMS, colonne vertébrale...).
- **La prévention des risques**
  - Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts : Application au port des différentes charges rencontrées par les participants.
  - Les principes généraux de prévention liés à la manutention manuelle.

- Les différents postes de travail : assis, debout, les postes de manutention, les conducteurs d'engins.
- Conduite à tenir face aux manipulations spécifiques (produits dangereux.).
- Notion d'ergonomie :
- Observer les postes de travail : des solutions techniques, organisationnelles & humaines...
- Les normes de conception des postes de travail liées au port de charges (réglementation, limitation des charges ...).
- Le nombre de manutentions manuelles réalisées.
- L'application des principes de prévention.

La mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Techniques gestuelles de manutentions manuelles.
- Exercices pratiques de manutentions sur des charges rencontrées dans l'entreprise, exercices de compensation et d'entretien.
- Actions correctives directement menées sur le poste de travail :
  - Les gestes à risques.
  - La faisabilité de la mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
  - Le nombre de manutentions ou de manipulations.
  - Propositions d'Axes d'améliorations.