

Gestes et Postures



Durée : 7 heures

Nb Participants : 10 maximum

Personnes concernées

Tout salarié de l'entreprise réalisant des manutentions manuelles occasionnelles.

Pré-requis

Lire et comprendre la langue française

Objectifs

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique.
- Identifier et caractériser les risques liés à la manutention manuelle occasionnelle de charges en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Connaître les conditions préalables à toute activité physique de travail.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail.

Programme

1. Place de l'activité physique dans le travail

- Qu'est-ce que l'activité physique ?
- Qu'est-ce qu'une personne mobilise, met en jeu pour faire son travail ?
- Définitions de base (accident du travail, maladie professionnelle, TMS, TF, TG...).
- Statistiques nationales.
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, social et financier).

2. Fonctionnement du mécanisme humain

- Corps humain et son fonctionnement.
- Facteurs agissant sur la santé.
- Facteurs aggravants des TMS.
- Lésions au niveau de la colonne vertébrale.
- Troubles au niveau des membres supérieurs et facteurs les influençant.

3. Conditions préalables à toute activité physique de travail

- Identification de ce qui est ou non répétitif.
- Utiliser des vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, vêtements de travail).
- Ajuster son effort en fonction de ses capacités.

4. Application des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

- Evaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...).
- Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge.
- Assurer l'équilibre.
- Utiliser les points d'appui.

GES-01.2019

Pour tous renseignements, merci de contacter :

Carole DEVASSY

courriel : c.devassy@neoprev.com

Téléphone : 02.31.53.82.18

NEO PREV

7 Rue Sophia Antipolis

14200 HEROUVILLE SAINT CLAIR

<http://neoprev.com>