Appliquer les gestes et postures de travail sans danger pour sa santé

Durée
7 heures

1 jour

Prérequis
Aucun

Public concerné
Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo articulaires. Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels

Effectif maximum
8 personnes

Qualification Intervenant (e)(s)
Spécialiste en prévention réalisant des missions d'inspection, d'audit, d'assistance et / ou de conseil dans le domaine concerné

Moyens pédagogiques
- Etudes de cas
- Discussions de groupe
- Films
- Travaux pratiques

Modalités d'évaluations
Autoévaluation par le stagiaire concernant l'atteinte des différents objectifs visés.
Documents remis :
- Attestation de fin de formation (stagiaire)
- Attestation d'assiduité (financeur)

Objectifs
- Savoir définir les différentes pathologies, dites Troubles Musculo-Squelettiques, répertoriées dans les tableaux des maladies professionnelles
- Connaître les facteurs de risques au poste de travail
- Appliquer les bons gestes permettant de limiter les risques de troubles musculo-squelettiques

Programme
Présentation des statistiques d'accidents du travail et maladies professionnelles
- Nationales
- Entreprise

Enjeux de la démarche

Les risques dorsolombaires
- Les accidents ostéo-articulaires
- Le lumbago
- La lombalgie chronique
- La sciatique
- La hernie discale

Les troubles musculo-squelettiques (T.M.S.)
- Définition des TMS
- Le syndrome du canal carpien
- L'épaule douloureuse
- Les tendinites
- L'arthrose

Mise en pratique
Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention
- Etudes des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras)
- Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise

Appliquer les gestes et postures de travail sans danger pour sa santé

Le + DEKRA

- La dématérialisation de la formation,
- Des formateurs, des experts techniques et un réseau de partenaires en France,
- Une méthodologie éprouvée,
- Une pédagogie innovante,
- Un espace client,
- Une démarche RSE avec la fourniture de 90% de nos livrets sous format digital.

Flashez ce QRCode pour accéder à notre site internet

Modalités d'accessibilité

DEKRA est mobilisé au travers de sa mission Handicap et mettra tout en oeuvre pour la pleine réussite de ses formations