Gestes et postures

CDC N°ERGO 002

OBJECTIFS :

- **Appréhender les risques Troubles Musculo-Squelettiques et leur prévention**
- **Etre capable de détecter des postures contraignantes au poste de travail**
- **Proposer des solutions limitant les contraintes aux postes de travail**
- **Appliquer les techniques de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents/maladies professionnelles et améliorer les compétences professionnelles**
- **Se situer en tant qu'acteur de la prévention**

Public :	Toutes personnes appelées à effectuer de la manutention manuelle de charges
Pré requis :	
Durée :	1 jour – 7 heures
Moyens pédagogiques :	Salle de formation et moyens audiovisuels
	Echanges d'expériences et mise en situation avec étude de cas
	Documents remis : attestation de formation
Modalités de suivi et d'évaluation :	Méthode participative QCM en fin de formation
Evaluation :	Grille d'évaluation à l'issue de la formation

PROGRAMME :

1/ Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles

2/ Aspects réglementaires

3/ Notion de charges lourdes

4/ Les principes généraux de prévention

5/ Le fonctionnement du corps humain et l'identification des atteintes possibles :

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Le repérage de ses propres situations de travail et d'activité pouvant nuire à sa santé
- L'identification des risques potentiels
- Les différentes causes d'exposition
- Le rôle de l'eau dans l'organisme

6/ Exercices pratiques :

- Analyse de sa posture au poste de travail
- Recherche de solutions d'amélioration du poste de travail
- Principe d'économie d'effort, détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne appréhension de la charge

Questions/Réponses

SC FORMATION
Votre partenaire
Q.S.E