

Titre : PREVENTION T.M.S. (Troubles Musculo-Squelettique)

Domaine : Les contraintes légales Hygiène et sécurité

Thème : Ergonomie – Gestes et postures

Formacode : 42898

Durée en heures et en jour : 7 h / 1 jour

Modalité de la formation : Présentiel

Public cible : Personnels confrontés aux situations suivantes :
Manutentions manuelles – Port de charges – Travaux et gestes répétitifs – Postures de travail prolongées.

Nombre de personnes min et max : Min 4 personnes – Max 8 personnes

Objectifs :

Etre capable de comprendre les enjeux de la prévention des Troubles Musculo-Squelettique (TMS)

Réduire les sollicitations des contraintes physiques en s'appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Connaitre les gestes techniques de base de manutention de charges.

Programme :

Comprendre l'intérêt de la prévention : les enjeux / les indicateurs de santé.

Statistiques des accidents et accidents de travail

Notions élémentaires d'anatomie, physiologie, et biomécanique du dos

- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)
- La musculature
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral) ;

Les différents facteurs de Troubles Musculo-Squelettique (TMS)

Les principales atteintes physiques liées à l'activité du travail

Les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort

- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer,
- Les positions au poste,
- Notions d'ergonomie.

Les aides techniques à la manutention

- Étude d'un poste de travail,
- Principes de sécurité et d'économie d'effort.

Exercices pratiques

- Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail,
- L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes,
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail,

Prérequis : Maîtriser le socle de compétence

Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement :

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues,
Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire,
Contrôle des connaissances.

Modalités d'évaluation des connaissances :

Les modalités d'évaluation des connaissances individuelles à l'issue de la formation :
Questionnaire cas de synthèse : Qu'ai-je retenu ?

Modalité d'évaluation de l'appréciation des participants

Fiche d'appréciation remise au participant en fin de formation...

Lieux et adresses précises :

11, rue Tronchet 75 008 Paris