

PREVENTION DES TMS

TMS

Gestes et Postures GEP

PRÉREQUIS

- Maîtrise de la langue française.
- Quelques connaissances en sécurité incendie (PTI, EPI...) sont recommandées

TYPE DU PUBLIC

- Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires

DURÉES

Formation Initiale:
1 jour (soit 7 heures)

Renouvellement:
0,5 jour (soit 3 heures 30)

ÉVALUATIONS

Feuilles de présence
Questions orales ou écrites (QCM)
Mises en situation
Formulaires d'évaluation de la formation

PARTICIPANTS

10 collaborateurs maxi par groupe

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

OBJECTIFS

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques aux métiers de la manutention manuelle
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail
- Eviter et prévenir les TMS
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.

OUTILS ET MOYENS

- Méthodes andragogiques: Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention, apports théoriques, présentation de films pédagogiques et de bonnes pratiques.
- Méthode active: expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention sur son poste de travail.
- Moyens techniques: PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.
- Moyens humains: Formateur qualifié ayant une solide expérience de la prévention des risques professionnels

CONTENU

THEORIE

- Retour sur la législation aux gestes et postures au travail
 - ✓ Le code du travail : le document unique, le rôle de chacun dans la prévention des risques
 - ✓ Identification et analyse des accidents possibles dans les métiers de la manutention manuelle
 - ✓ Qu'est-ce qu'un accident de travail et une maladie professionnelle ?
 - ✓ Les statistiques et les conséquences des accidents de travail et des maladies professionnelles en France
- Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail
 - ✓ Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
 - ✓ Les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
 - ✓ Les gestes liés à la manutention manuelle
 - ✓ Savoir se protéger et s'équiper
 - ✓ Les gestes à éviter

PRATIQUE

- Mise en place d'un plan de traitement
 - ✓ Analyse des attitudes au poste de travail
 - ✓ Ergonomie du poste de travail
 - ✓ Propositions d'aménagements et de conseils
 - ✓ Exercices de réveil musculaire, d'étirements et de relaxation
 - ✓ Exercices de manutentions de charges