

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

ESE021

Public

Toute personne amenée à manipuler des charges, des mouvements répétitifs ou travailler en position statique

Pré-requis


Aucun

Durée

1 jour – 07 heures

Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

Résultats attendus

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention des risques dans son entreprise ou son établissement

Objectifs pédagogiques

- Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de prévention.

Méthodes pédagogiques

- Recueil des atteintes pré-formation.
- Pédagogie ludique et applicable, expérimentations pratiques, correctrices et concrètes.
- 70 % Pratique et 30 % Théorie

Type de validation

Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

Dates et lieux

Agen : - 28/11
Marmande : 15/05 – 20/10
Villeneuve-sur-Lot : 07/04
Périgueux : 23/06 – 20/11

Intervenant

Formateurs qualifiés et expérimentés

Tarifs

210 € HT – 252 € TTC

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

ESE021

Programme

🌀 PARTIE THEORIQUE

- 🌀 Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- 🌀 Le squelette. Les ligaments. Les muscles. Le fonctionnement de la colonne vertébrale.
- 🌀 Le fonctionnement d'une articulation.
- 🌀 Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- 🌀 Les TMS des membres supérieurs.
- 🌀 Les atteintes au niveau du dos.
- 🌀 Les TMS des membres inférieurs.
- 🌀 Les facteurs de risques et de sollicitation
- 🌀 Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux).
- 🌀 Les sollicitations de l'appareil locomoteur.
- 🌀 La fatigue visuelle.
- 🌀 L'analyse des déterminants
- 🌀 Les différents éléments d'une situation de travail.
- 🌀 L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique.
- 🌀 Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- 🌀 Les principes généraux de prévention.
- 🌀 Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail.
- 🌀 La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail.
- 🌀 Les aides techniques à la manutention
- 🌀 Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- 🌀 Rappel de la portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- 🌀 La manutention manuelle des charges inertes.
- 🌀 Le Travail en position statique

🌀 PARTIE PRATIQUE

- 🌀 Retour d'expériences et partage d'informations
- 🌀 Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- 🌀 Echanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.
- 🌀 Analyse de situations de travail
- 🌀 Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- 🌀 Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.
- 🌀 Principes de sécurité et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs
- 🌀 Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer- déposer des charges inertes