

Durée : 2 jours / 14 heures.

Public :

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail. Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain. Identifier les éléments déterminant des gestes et des postures de travail. Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés. Appliquer les principes de bases de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.

Pré-requis :

Pour suivre cette formation aucun prérequis n'est nécessaire.

Méthodes :

Interaction permanente entre les participants et le formateur. Mise en situation des participants. Utilisation d'un gilet pédagogique spécifique et de matériels : caisse, carton, bidon, livres, etc.

Un support pédagogique est fourni à chaque stagiaire. Il est conforme aux directives de l'INRS.

Evaluation :

Evaluation tout au long de la formation. Evaluation de la formation par les stagiaires concernant les objectifs et la qualité. Dernière MAJ : Avril 2024

Certificat, délivré par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS. Valable au niveau national pour une durée de 36 mois.

Théorie :

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- Les statistiques : les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les principes de la prévention des risques
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- Les gestes et postures dans les postes de travail
- Les éléments déterminant de l'activité physique
- Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail
- Observation et analyse d'une situation de travail
- Identification des gestes et des postures sur les postes du travail
- Identification des déterminants
- Analyse des déterminants
- Proposition d'amélioration
- Les principes de base d'économie d'effort (exercices pratiques)

Exercices pratiques :

- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.
- Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids : caisse, bidon, objets présents dans l'établissement