



Prévention des TMS au poste de travail

Sensibilisation

3,5 heures

Objectifs

- Connaître les accidents de travail et les maladies professionnelles et les différents enjeux.
- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie.
- Identifier les différentes pathologies dites de troubles musculo-squelettiques.
- Connaître les facteurs de risques
- Appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort.

Programme de formation

Théorie :

- Sensibilisation par rapport aux risques, accidents du travail, MP et TMS (Troubles Musculo-Squelettiques). Les facteurs et les chiffres du centre.
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Economie gestuelle pour le port de charge :
 - L'opérateur et son poste de travail
 - Les différentes techniques gestuelles
- Mise en application des principes de sécurité et d'économie d'effort

Public - pédagogie

Public / Pré requis :

Public: Tout public effectuant des opérations de manutention manuelle.

Prérequis: Bonne maîtrise du Français (parlé et écrit)

Equipement obligatoire : Aucun

Pédagogie : Apports théoriques et exercices pratiques sur le poste. Cette pédagogie impose le regroupement de salariés de même poste ou poste similaire dans une même session de sensibilisation.

Pratique :

- Comment j'agis et comment je me protège ?
- Exercices pratiques de principes de base liés à la manutention manuelle.

Modalité d'évaluation : Le moniteur apporte une alternance d'apport théorique et d'apprentissage de gestes experts – mise en situation sur le post de travail