



Prévention des TMS au poste de travail

7 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 Musculosquelettiques.
- Connaître les facteurs de risques au poste de travail.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Appliquer les principes de base de sécurité et d'économie d'effort.
- Identifier les TMS et mettre en application les bonnes postures au poste de travail.

Programme de formation

Théorie :

- Sensibilisation par rapport aux risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS (troubles musculosquelettiques).
- les différents sièges des lésions.
- Les conséquences.
- Les chiffres du centre.
- Les enjeux (humains, réglementaires, financiers).
- Les facteurs de risques.
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Economie gestuelle pour le port de charge.
 - L'opérateur et son poste de travail
 - Les différentes techniques gestuelles
- Utilisation des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Public - pédagogie

Public : Tout public effectuant des opérations de manutention, gestes répétés, efforts.

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

Pratique :

- Identifier une TMS sur le poste de travail.
- Observation et utilisation d'une application au poste afin de corriger les mauvais gestes.
- Effectuer les bons gestes au quotidien
- Comment agir et comment se protéger.
- Exercices pratiques de principes de base liés à la manutention manuelle.
- Exercices pratiques d'échauffement et d'étirement avant et après le travail.