

La Prévention des TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

Objectifs

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable d'identifier les risques liés à son activité, de comprendre les problèmes de santé liés aux manutentions, de prévenir les risques individuellement (principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort) et collectivement (regard critique sur les situations de travail à risques)

PUBLIC : Salarié de l'entreprise amené à réaliser la manutention de charges lourdes ou encombrantes

PRÉ-REQUIS : Formation accessible à tout salarié correspondant au public ci-dessus.

LES PLUS DE CETTE FORMATION : Mise en pratique sur le terrain et analyse des points forts et axes de progrès...

DUREE : 1 jour soit 7 heures

Programme

1. DÉFINITIONS

- Geste
- Posture

2. LA MANUTENTION MANUELLE

- Les risques liés à la manutention manuelle
- Statistiques des lésions liées à la manutention manuelle

3. LES MALADIES PROFESSIONNELLES

- Statistiques liées aux maladies professionnelles

4. LES ACCIDENTS DU TRAVAIL CONTEXTE

- Le coût humain
- Les incidences financières
- Les coûts financiers directs et indirects

5. RÉGLEMENTATION ET RECOMMANDATIONS

- Les principes généraux de prévention

6. NOTIONS D'ANATOMIE ET LÉSIONS

- Les muscles
- Le travail musculaire
- Les lésions musculaires et tendineuses
- Les troubles musculo-squelettiques

7. RÈGLES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Principes de base du bon positionnement
- Le rythme de l'effort

8. ANALYSE DE SITUATIONS DE TRAVAIL

- Cas concret

DESCRIPTION DU DISPOSITIF PERMETTANT DE SUIVRE LES RESULTATS

L'évaluation de la qualité de formation se fera tout au long de la formation par des exercices de mise en pratique liés directement aux différents thèmes abordés durant la formation ainsi qu'à la fin de la formation au travers de deux questionnaires (Stagiaires et Formateur) renseignés à l'issue de la formation par les participants.

L'évaluation des acquis de la formation sera réalisée aux travers d'exercices, jeux pédagogiques et de mises en situation tout au long de la formation ou à la fin de celle-ci.

CONDITIONS DE RÉALISATION : *Les stagiaires devront être disponibles tout au long de la formation. Salle de formation à disposition...*

MATÉRIEL ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES : Ordinateur, imprimante, vidéoprojecteur, paperboard, post-it, camera

Méthodes pédagogiques : Exposés théoriques, exemples, cas pratiques, discussions, jeux pédagogiques,...

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative associant des exercices pratiques et des apports théoriques.

Un livret sera remis à la fin de la formation à chaque participant reprenant tous les thèmes abordés.