

PROGRAMME

Être acteur de sa sécurité physique au travail

- + Formation d'une durée de 7h00
- + 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
- + Formation en présentiel « intra ou inter »

Niveau requis/Public visé :

- + Prérequis : aucun
- + **Public visé :** Cette formation s'adresse aux salariés et particuliers qui ont dans leur travail ou leur quotidien une part importante d'activité physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations, ce qui peut nuire à leur santé (lombalgies, affections ou lésions articulaires...) ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

Nombre de participants :

- + Minimum 6
- + Maximum 12

Objectifs de la formation :

Ce programme de formation vise à fournir aux participants des connaissances et compétences sur l'anatomie du corps humain, leur dommage potentiel, et comment prévenir les troubles musculosquelettiques et mettre en pratique l'économie d'effort et la sécurité physique sur son poste de travail, Apprendre à charger, déplacer, décharger, orienter, soulever, déposer, ramassage d'objets légers manipulation de charge avec une distance à parcourir, monter et descendre en portant, mettre à l'épaule manipulation de charge dans des conditions difficiles... Pour prévenir les risques professionnels liés aux activités physiques de son métier, par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie d'effort, et **d'analyse** de son poste de travail.

Les méthodes pédagogiques :

Heuristique :

- + Etude de cas
- + Analyse de son poste de travail

Démonstrative :

- + Démonstrations pratique
- + L'exposé interactif et participatif

Les évaluations formatives :

- ✚ QCM
- ✚ Mise en situation
- ✚ Interrogation orale

Documents remis :

- ✚ Attestation de fin de formation

Compétences du formateur :

- ✚ Formatrice PRAP 2S et IBC
- ✚ Formatrice APS-ASD
- ✚ Formatrice SST

Les moyens pédagogiques :

- ✚ 1 caisse avec poignée
- ✚ 1 caisse sans poignées
- ✚ Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.
- ✚ Ordinateur
- ✚ Vidéoprojecteur
- ✚ Colonne vertébrale

MATIN 10 min de pause	APRÈS MIDI 10 min de pause
<p>Présentation de la formation</p> <p>Les enjeux de la prévention :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Humain, ● Social, ● Économiques, ● Juridiques. <p>Introduction aux TMS et à leur prévention :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Définition des TMS ● Importance de la prévention ● Statistiques et impact sur la santé <p>Anatomie et fonctionnement du corps humain</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Anatomie du corps humain (squelette, muscle, articulation) ● Identifier les zones de confort, astreignantes et dangereuses. ● Les pathologies associées 	<p>Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Superposer les centres de gravité ● Assurer l'équilibre ● Assurer les prises ● Fixer la colonne vertébrale ● Travailler avec les cuisses ● S'aider des appuis ● Maintenir la charge bras tendus ● Analyse de son poste de travail « le salarié analyse son poste de travail, et trouve des solutions rapides et non coûteuses pour préserver sa santé physique ». ● Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur son poste de travail ● Faire remonter les informations. <p>Evaluation</p> <p>Questionnaire de satisfaction</p> <p>Bilan de la formation.</p>

Fin de formation :

-  Evaluations des compétences acquises en cours de formation
-  Questionnaire de satisfaction
-  Bilan de la formation