

OBJECTIFS

Connaitre les techniques permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de l'activité normale au poste de travail.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Formateurs ayant plusieurs années dans le domaine de la sécurité

PUBLIC ET PRE REQUIS

Toute personne appelée à effectuer des manutentions et manipulations ou souffrant de maux de dos.

EFFECTIFS

Entre 2 et 10 personnes

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Vidéos, support pédagogique
- ✓ Salles de formation équipées de vidéoprojecteurs et grand écran tactile
- ✓ Formation active : validation des acquis par module
- ✓ Mise en situation de travail des participants
- ✓ Etude de cas

DUREE

1 journée, soit 7 heures

ACCESSIBILITÉ

Locaux et formations adaptés à recevoir des personnes en situation de certains handicaps (nous contacter pour plus de précision)

VALIDATION

- ✓ Evaluation théorique et pratique
- ✓ Attestation de réalisation de formation

PROGRAMME

1 - STATISTIQUES DES ACCIDENTS DUS A LA MANUTENTION MANUELLE

2 - CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN

- Le squelette,
- Les muscles,
- La respiration.

3 - LA COLONNE VERTEBRALE

- Composition,
- Rôle.

4 - LE DISQUE INTERVERTEBRAL

- Composition,
- Rôle,
- Pression sur le 5ème disque lombaire.

5 - CONSEQUENCES DES MAUVAISES POSITIONS

- Lumbago,
- Sciatique,
- Hernie discale.

6 - PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE

- Superposition des centres de gravité,
- Fixation de la colonne vertébrale,
- Travail primordial des jambes,
- Orientation des pieds,
- Recherche des bons appuis.

7 - LES MANUTENTIONS COLLECTIVES :

- Le Chef de manœuvre,
- Ses responsabilités.

8 - EXERCICES PRATIQUES

Exercices liés à la spécificité des travaux effectués en situation spécifique de travail par les participants.

TARIF

Nous consulter, par mail (contact@pro-formation.fr) ou par téléphone ([03.27.41.92.92](tel:03.27.41.92.92)).