TMS-Techniques gestuelles au poste de travail

CONTEXTE

- réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles ;
- acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures ;
- déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques ;
- effectuer les gestes et postures appropriées au travail ;
- sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS

OBJECTIFS

Maîtriser la bonne gestuelle en fonction des risques, des tâches à effectuer, des machines et des automates à utiliser

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public/ Pas de prérequis
Formation accessible en cas de situation de handicap.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et de mises en situations réelles, échanges avec les participants, partages d'expériences, travaux individuels. Support de formation.

PROGRAMME

Prévention du mal de dos en entreprise

Rappel anatomique
Rappel physiologique et biomécanique
Les bons gestes de la vie courante et les principes de manutention
Pathologies
Les interdits
Le sport et le dos
Pratique
Prise de conscience, proprioception, pratique en salle, mise en pratique sur le poste de travail, correctifs, ergonomie au poste de travail, principes et techniques de manutention des charges.

Prévention des troubles musculo-squelettiques (T.M.S)

Rappel anatomique et physiologique
Rappel biomécanique
Pathologies
Les bons gestes de la vie courante
Les facteurs de risques
Les facteurs de prévention
Pratique
Prise de conscience, proprioception, mise en pratique sur le poste de travail, correctifs, ergonomie du poste de travail.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée.
Evaluation de fin de formation, quizz

DURÉE

1 jour soit 7h

TARIF

Intra: 780€ net de taxe / Jour