

Manutention manuelle de charges

Objectifs :

- Savoir prévenir les risques d'accidents du travail lors de la manutention manuelle de charges
- Savoir mettre en œuvre les techniques de protection de la colonne vertébrale et d'économie de l'effort en fonction des charges à manutentionner
- Savoir proposer des moyens d'amélioration afin de prévenir les risques liés aux manutentions manuelles de charges et aux gestes répétitifs.



Contenu :

- Sensibilisation aux risques d'accidents du travail liés aux activités physiques et statistiques nationales des AT et MP
- Connaissance du cadre réglementaire lié à la manutention manuelle de charges
- Dispositifs de sécurité.
- Les EPI Équipements de Protection Individuelle nécessaires lors de la manutention manuelle.
- Notions d'anatomie et de physiologie du corps humain.
- Les différentes pathologies au niveau musculaire et de la colonne vertébrale
- Les principes généraux de manutention
- Les principes d'économie de l'effort physique
- L'application des principes pour le port et le déplacement de charges « standards »
- L'application des principes de manutention dans les activités extraprofessionnelles et les exercices d'entretien et de compensation
- Mise en application pratique : étude des postes de travail avec les participants, échanges sur les méthodes de manutention et évaluation des phases à risque, manutention et manipulation des charges.

Pour + d'infos ou inscription:



marc.mallet@forseconseil.fr



Marc MALLET :
06.85.12.72.65

Réponse rapide sous 72h et programmation formation intra sous 1 mois maximum

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, nous contacter à contact@forseconseil.fr pour définir les adaptations nécessaires

Public :
Tout agent ou salarié amené à manipuler ou manutentionner des charges

Prérequis :
Etre muni de ses EPI (chaussures de sécurité et gants)

Durée :
0, 5 jour

Effectif :
6 à 8 personnes maximum

Validation :
Attestation de formation

Prix :
Nous consulter

Lieu de formation :
Sur les sites Hospices Civils de Lyon
En entreprise

Objectifs pédagogiques	Messages essentiels	Pédagogie et supports
Créer le groupe en formation	Accueil des participants et présentation (participants, formateur, objectifs, programme)	Tour de table des participants
Connaître les statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles	Statistiques nationales de la CNAMTS Statistiques de l'entreprise	Exposé du formateur Jeu de questions réponses Vidéoprojection
Connaître la constitution et fonctionnement de la colonne vertébrale	La colonne vertébrale Les vertèbres Les disques intervertébraux	Exposé du formateur Jeu de questions réponses
Connaître les différentes pathologies de la colonne vertébrale	Les pathologies liés à une déformation du disque inter vertébral (lumbago, sciatique, hernie discale, tassement lombaire,...)	Exposé du formateur Jeu de questions réponses avec les participants Vidéoprojection
PAUSE		
Connaître les principes généraux de base de la manutention manuelle	La préparation à l'effort, l'échauffement La superposition des centres de gravité La fixation de la colonne vertébrale Utilisation dynamique des jambes La recherche des points d'appui L'orientation et la mobilité des pieds La direction de la poussée de la charge L'utilisation du poids du corps Le positionnement des mains	Exposé du formateur Jeu de questions réponses avec les participants Vidéoprojection présentant les bonnes pratiques gestuelles
Adapter et savoir utiliser les équipements de protection individuelle	Les différents équipements de protection individuelle L'intérêt du ports des gants, chaussures de sécurité,... La limite des équipements de protection individuelle	Exposé du formateur Jeu de questions réponses avec les participants Vidéoprojection
Mise en situation de manutention manuelle de charges	Utilisation de charges standard habituelles Analyse des postes de travail et recherche des axes d'amélioration	Exercices pratiques et manipulations de charges mises à disposition Commentaire et analyse en groupe de la pratique gestuelle
Bilan final	Réponses aux questions diverses des stagiaires Bilan des stagiaires Évaluation de la formation par les participants	Fiche d'évaluation Tour de table