

Gestes et postures au poste de travail

HYGIENE ET SECURITE >> TMS trouble musculo-squelettiques

Objectifs

Comprendre les mesures praticables en situation de travail, leur analyse et les recommandations ergonomiques qui en découlent. Développer la sécurité au quotidien, lutter contre les TMS (Troubles Musculo Squelettiques). Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail.

Vous allez apprendre à

Ergonomie

L'ergonomie : de quoi parle-t-on ? A quoi ça sert ?
Agir sur la pénibilité physique du travail
Définir et évaluer la charge mentale de travail
Utiliser l'ergonomie pour réduire les TMS (Troubles musculo- squelettiques)
Ergonomie des postes de travail - pratique

Sensibilisation aux risques d'accidents

Exemples d'accidents
Le coût des accidents
Les protections contre les accidents
Les données réglementaires

Les notions d'anatomie et de physiologie

Le squelette, les os
La colonne vertébrale
La notion d'effort et de fatigue
L'évolution des lésions (lumbago, hernie,...)

Les principes de sécurité physique

Le principe d'économie d'effort
Les bonnes positions du corps

Les exercices pratiques

Chaque stagiaire expose une situation vécue à son poste de travail

Conclusion

Contrôle continu lors des mises en situation
Test d'évaluation
Evaluation et commentaires sur les axes de progrès

1 jour

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible les documents internes de l'entreprise pour conduire les études de cas. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils d'analyses.	Cette formation s'adresse à l'ensemble des salariés de production et du tertiaire .	L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
Mise en situation	Attestation de formation
Questions écrites (QCM)	Avis client

Délai d'accès	Tarifs
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION
 89 route de la Noue
 Port de Limay
 78520 LIMAY
 01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

