

Analyse des situations professionnelles

Public Concerné

Toute personne de l'entreprise



Objectifs

Comprendre le fonctionnement biomécanique du corps humain
Analyser sa situation de travail en recherchant des éléments déterminants des risques liés aux activités physiques
Appliquer les techniques gestuelles pour limiter l'apparition des accidents et TMS
Proposer des améliorations au poste de travail

Qualification Intervenant(e)s

Formateur possédant l'habilitation PRAP

Méthodes et moyens pédagogiques

Apport de connaissances théoriques
Mise en situation pratique
Contrôle de connaissance et de savoir faire

Parcours pédagogique

De quoi parle-t-on ?

Généralité sur les TMS
Éléments statistiques
Facteurs responsables de l'accroissement des TMS
Les risques de son métier

Notions d'anatomies :

Éléments d'anatomie : squelette, articulation, muscle, tendon, nerf, ...
Anatomie fonctionnelle : les mouvements, les amplitudes articulaires de confort

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort :

Les techniques gestuelles pour manutentionner les charges
La bonne position « ce qu'il faut faire »

L'influence des mauvaises postures :

Musculaires, tendineuses, nerveuses, canalaire
Les Conséquences sur la santé

Moyens de prévention :

L'aménagement du poste de travail
Les attitudes au poste de travail
Protection individuelle

Exercices pratiques :

- Exercices pratiques sur le poste de travail
- Correction individuelle des défauts
- Exercices pratiques pour prévenir les douleurs
- Les positions qui soulagent, les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne
- Adaptation au poste de travail

Objectifs Pédagogiques

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique
Observer dans son travail et son quotidien, les sollicitations facteurs de risques liés aux activités physiques
Participer à la prévention des risques selon une démarche humaine, technique et organisationnelle

Méthodes et modalités d'évaluation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Durée

3.50 Heures

Effectif

0.5 Jour

De 1 à 6 Personnes