

Gestes et postures – Prévention des TMS

Public :

Toute personne manipulant des charges, exécutant des gestes précis ou répétitifs, travaillant dans un environnement à risques de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Objectifs :

Savoir identifier les risques physiques en utilisant ses connaissances sur le fonctionnement du corps humain.

Analyser les risques de son poste de travail et l'adapter avec des gestes appropriés.

Diminuer les accidents de travail et les maladies professionnelles liées aux activités physiques.

Améliorer les conditions de travail.

Prérequis :

Aucun

Durée :

1 jour / 07 heures

Nombre de stagiaires :

4 personnes minimum et 10 maximum

Méthodes et moyens pédagogiques :

Formateur spécialisé gestes & postures / PRAP

Apports théoriques, étude de cas, quizz, vidéos, powerpoint ...

Exercices pratiques et mises en situation adaptés aux différents postes de travail.

Validation de la formation :

Questions orales ou écrites / Mises en situation.

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Tarif :

Nous contacter

PROGRAMME

Théorie

- les statistiques sur les accidents de travail et les maladies professionnelles
- les dispositions réglementaires
- définition des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- comprendre le fonctionnement du corps humain

- l'anatomie et les pathologies
- les principes ergonomiques de base
- se protéger en utilisant des EPI (Equipements de Protection Individuel)
- identifier les risques potentiels d'accidents
- les moyens de prévention et de sécurité physique

Pratique

- le principe de limitation de l'effort
- étude des postes de chaque participant : observation
- identification des situations à risques
- les actions correctives
- les gestes et postures à éviter
- améliorer l'ergonomie des postes de travail
- exercices d'échauffements et de détente musculaire

<u>Nous contacter :</u> contact@evoluformation.com 04 65 84 46 34	<u>Adresse :</u> Evolu Formation 129 rue Servient - Tour Part-Dieu 69326 Lyon Cedex 03
Numéro de SIRET : 90144461200013 Code NAF : 8559A	