

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Connaître les risques liés à la manutention manuelle
Acquérir une compétence gestuelle maximale dans la manutention de charges de l'entreprise
Etre force de proposition pour améliorer les conditions de manutention

PUBLIC CONCERNÉ Toute personne manipulant des charges dans son activité 10 personnes maximum	VALIDATION Evaluation tout au long de la formation pour l'intervenant Document de synthèse remis aux stagiaires Attestation de stage
PRÉREQUIS Aucun	PROFIL FORMATEUR Nos formateurs sont issus du métier dans lequel ils interviennent
DURÉE 6 heures soit 1 journée 40 % théorie 60 % pratique	Ils sont pour un bon nombre d'entre eux en activité dans le métier dont ils sont spécialistes

PROGRAMME

Les statistiques des accidents du travail dus à la manutention manuelle

- ° Notions d'anatomie du corps humain
- ° Le squelette et les muscles
- ° Les articulations

La colonne vertébrale

- ° Composition, rôle et limites

Conséquences des mauvaises positions

- ° Lumbago, sciatique, hernie discale

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- ° Superposition des centres de gravité
- ° Fixation de la colonne vertébrale
- ° Recherche de bons appuis

La prévention des accidents de transport manuel et de manipulation

Pratique

Les manipulations avec notre matériel en salle

- ° Utilisation de la vidéo (caméscope) permettant aux stagiaires de se corriger (optionnel)

Les manipulations avec le matériel du site

- ° Exercices pratiques sur les différents postes de travail