



OBJECTIFS

- Identifier les risques
- Connaître les limites du corps humain
- Acquérir les techniques de manutention de charge inertes en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort
- Analyser sa propre activité

PROGRAMME

Identifier les risques

- Comprendre l'intérêt de la prévention
- Connaître les risques de son métier

Connaître les limites du corps humain

- Connaître les postures contraignantes, les différents facteurs aggravants d'apparition des troubles musculo squelettique (TMS)

Acquérir les techniques de manutention de charge inertes en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort

- Les principes de sécurité et d'économie d'effort à travers la manutention de charges inertes

Analyser sa propre activité

- Repérer et connaître les différentes aides à la manutention adaptées à l'activité.
- Proposer des améliorations de sa situation de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées

ORGANISATION

Public concerné :

Tout salarié/employé effectuant du port de charges occasionnel.

Pré-requis :

Aucun

Durée :

7h00.

Participants :

10 maximum.

Méthodes pédagogique :

Méthode participative, démonstrative, active, directive, heuristique, mises en situations.

Modalités d'évaluation :

Formatives et sommatives.

Matériel pédagogique :

Ordinateur, vidéo projecteur, charges spécifiques à l'activité de l'entreprise, supports pédagogiques stagiaires.

Intervenant :

Formateur certifié PRAP ou formateur gestes et postures.

Sanction de la formation :

Attestation de fin de formation.

Maintien et Actualisation des compétences :

Conseillé tous les ans.

CADRE REGLEMENTAIRE

Article L4121-1 : L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :

- 1° Des actions de prévention des risques professionnels ;
- 2° Des actions d'information et de formation ;
- 3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

Article R4541-8 : L'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- d'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte
- d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations ; au cours de cette formation, qui doit être essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont instruits sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.