

OBJECTIFS

Connaître et prendre conscience des risques d'accidents liés à la manutention

Analyser les risques à son poste de travail et participer à la prévention de ces risques

Connaître les gestes corrects à réaliser pour lever et porter des charges

Connaître les mouvements pour prévenir les douleurs lombaires

PUBLIC

Toute personne amenée dans le cadre de ses activités à manutentionner des charges.

PRÉREQUIS

Aucun pré-requis technique,
Être apte médicalement à porter des charges,
Être sensibilisé à la prévention des risques au poste de travail.

STAGIAIRES PAR SESSION

De 4 à 10 personnes

TARIF

Nous contacter : 05.59.14.04.44
afpiadour.pau@metaladour.org

DURÉE

7 h soit 1 jours

ÉVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation

FORMALISATION DES RESULTATS

Attestation de formation

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute situation de handicap, pour plus d'information contactez nous au 05.59.14.04.44 ou consultez notre site internet : [Accessibilité \(formation-industries-adour.fr\)](http://www.accessibilite.formation-industries-adour.fr)

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, échanges d'expérience avec les stagiaires, utilisation du support vidéo

Exercices pratiques au poste de travail : réalisation des activités, analyse de la situation, correction des gestes et postures et identification des possibilités d'amélioration du poste

Formation en intra-entreprise sur site client – Prévoir accès aux ateliers pour mise en situation et analyse de pratique



CONTENU DE LA FORMATION

Répartition des accidents du travail :

- Définitions : accident du travail, accident de trajet, maladie professionnelle
- Statistiques : répartition des accidents du travail (au cours de manipulations, de transports manuels, de chutes), importance des lésions
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise : coûts humain, social et financier

La prévention :

- Les principes de prévention
- Les moyens de prévention : protection individuelle, aménagement du poste de travail

Notions d'anatomie :

- Musculature, colonne vertébrale

L'accident de la colonne vertébrale :

- Les facteurs aggravants

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

- Relever et porter des charges
- La bonne position : « ce qu'il faut faire »

Exercices pratiques avec colis, sac, charge longue, caisse :

- Lever et porter
- Poser sur entallement, à terre
- Prendre sur entallement, à terre

Exercices pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires :

- Les positionnements qui soulagent
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne



POUR ALLER PLUS LOIN

Autres formations proposées en Intra-Inter-entreprises :

- Sauveteur secouriste au travail
- Préventeur Santé Sécurité au travail et environnement



ACCES AU
PLANNING DE
FORMATION

