

Gestes et posture, prévention des TMS et maux de dos

ACTION COLLECTIVE AKTO

LIEU
Arradon - Ploemeur
Questembert-Rennes

DUREE
1 jour
7 heures

TARIF
189 euros

PUBLIC
Personnel non
enseignant des
établissements
scolaires privés
du Morbihan

PRE-REQUIS
Aucun

Accessible TH



OBJECTIFS

Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver
en manutention et manipulation manuelle.

- Faire acquérir aux salariés-es des connaissances permettant de participer à la prévention des TMS et maux de dos :
- Savoir identifier les facteurs de risque et les contraintes du travail réel
- Limiter les risques liés à la manutention manuelle en appliquant les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Participer à l'aménagement de son poste de travail

PROGRAMME

SENSIBILISATION A LA PREVENTION DU MAL DE DOS / LES GRANDS PRINCIPES DE L'ERGONOMIE

- La notion de situation de travail, de danger, de situation dangereuse, de risque, de dommage dans le milieu professionnel
- Les accidents de travail et les maladies professionnelles, les préjudices humains et économiques pour l'entreprise : focus sur les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les atteintes de l'appareil locomoteur, lombalgies, troubles musculo-squelettiques...
- Les différents facteurs de risques

PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

- Prendre conscience de ses postures par le biais d'exercices (échauffement, exercices de gymnastique posturale, étirements)
- S'approprier les principes de sécurité et d'économie d'effort
- Découvrir les principes d'aménagement d'un poste de travail

MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants-es, alternance d'apports théoriques, d'exemples concrets et de cas pratiques, échange d'expériences, exercices pratiques.

(Mise en situation sur le poste de travail dans le cadre de formation intra-entreprise.)

ÉVALUATIONS

Auto-évaluation
Questionnaire de satisfaction