

GESTES ET POSTURES DE MANUTENTION MANUELLE

1 jours – 07h*

Participants

Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables

8 participants maximum

Textes officiels se rapportant à l'action de formation

Manutention: Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du code du travail

Formation à la sécurité: Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du code du travail

Codes de formation

Formacode: 31776 Geste posture

NSF: 311 Transport, manutention, magasinage

Périodicité

A définir par l'employeur

Pré - requis

Aptitude physique

Objectifs

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention

Contenu théorique et pratique

Enseignements théoriques

Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention

Situations à risques

Réglementation applicable à la manutention manuelle

Notions d'anatomie:

-Organisation musculaire

-Le squelette et la colonne vertébrale

-Troubles musculo-squelettiques

Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts:

-Démultiplication des masses

-Recherche de l'équilibre

Vidéos

Enseignements pratiques

Etudes de postes in situ

Techniques de levage et de transport de charges

Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies

Bilan de la formation

Moyens et méthode pédagogique

Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'un certificat de compétence délivré par l'organisme à l'issue d'une validation de leur aptitude à enseigner le sujet.

Support d'animation pédagogique standardisé, utilisés en vidéo-projection lors d'un face à face pédagogique en salle.

Installations en centre de formation: salle de cours, tables, chaises, mur clair pour la projection, tableau papier ou effaçable. En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires.

Moyens techniques mis à disposition

Equipements à mettre à disposition:

-Postes de travail

-Charges à manutentionner.

Moyens d'évaluation

Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnaire oral et reformulations des apprenants

Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation, précisant si les objectifs sont atteints ou non, ou en cours d'acquisition.