

Objectifs :

- Etre capable d'acquérir les automatismes pour effectuer sa tâche dans les meilleures conditions possibles en respectant certains principes spécifiques liés à l'ergonomie

PROGRAMME

Formation théorique

- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Cause et conséquence du mal au dos.
- Réglementation et conseils de sécurité concernant les manipulations.
- Notions d'ergonomie posturo gestuelles :
 - Les principes de sécurité physique
 - La gestuelle rationnelle
 - La détection des fatigues
- Présentation de série d'exercices (échauffement, musculation, étirements actifs, passifs, détente)
- L'hygiène de vie : alimentation, sommeil, stress, activité sportive, synthèse et évaluation.

Formation pratique

Education gestuelle spécifique

- Gymnastique préventive
 - Manutention des charges
- Applications gestuelles des principes
 - Fixation de la colonne vertébrale
 - Rapidité de passage sous la charge
- Application en groupe aux postes de travail
 - Visites des postes et recherche d'amélioration
 - Prévention sur poste de TMS et des accidents de plein pied

LIEU :

Présentiel

DURÉE :

7 heures

VALIDATION :

Attestation de fin de formation

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Mises en pratiques, questions de connaissances

