

H11 – LES GESTES ET POSTURES DU TRAVAIL

1 OU 2
JOURS

Objectifs

- ➔ Apporter des connaissances permettant la compréhension des risques liés aux activités physiques dans la vie professionnelle.
- ➔ Justifier des mesures de prévention dans l'objectif de participer à l'amélioration des conditions de travail.

Contenu

Compétence de base en prévention

- Les accidents du travail (statistiques).
- Les principales causes d'accident.
- Les indicateurs d'accident du travail « A.T. »
- Les enjeux humains juridiques et financiers des A.T.
- Les accidents de transport manuels et de manutention.
- La modélisation de l'accident de travail ou de la maladie professionnelle.

Prévention des risques liés à la manutention manuelle

- La réglementation en vigueur.
- L'organisation des manutentions.
- Les équipements de protection individuelle.
- L'éducation gestuelle.

Notions d'anatomie

- Le squelette et la musculature, rôle et limite.
- La colonne vertébrale, son mécanisme.
- Accidents et maladie professionnelle de la colonne vertébrale.
- Les facteurs aggravants.
- Les troubles musculo-squelettiques mécanisme et pathologies.
- Le gainage du dos, exercices de renfort musculaire.

Le poste de travail

- Identifier une situation de travail dangereuse.
- Organiser la zone de travail.
- Étude des postes de travail pour éviter des AT.
- Recherche en groupe de moyens de prévention.
- Détermination d'un plan d'amélioration.
- Transmettre les informations à son responsable.

Exercices et recherche en groupe des principes de sécurité physique sur les situations suivantes:

- Lever et porter des charges.
- Tirer et pousser des containers.
- Lessiver des sols et des murs.
- L'économie de l'effort.
- Rythmes de l'effort.
- Choix des prises.
- Ce qu'il ne faut pas faire.

Mise en pratique des solutions élaborées

- Manutentions des containers sur une distance et un sol varié.
- Applications des règles générales pour le lavage des sols et nettoyage des vitres.
- Renforcement musculaire.
- Examen des difficultés particulières rencontrées dans l'entreprise.
- Exercices de manipulation de charge seul ou à plusieurs dans des conditions difficiles.

Apport de connaissances complémentaires

- Que faire en cas de douleur lombaire.
- Techniques de recalage du bassin.
- Geste de premier secours en cas traumatisme.
- Rôle de la respiration lors d'effort physique.

Public : Personnels de proximité et leurs responsables