

H14 – FORMATION INTERGENERATIONNELLE : GESTES ET POSTURES

2
JOURS

Objectifs

- Acquérir une attitude correcte dans les gestes quotidiens et professionnels conciliant efficacité et bien-être.
- Concevoir en équipe des solutions pragmatiques pour améliorer leur poste de travail.
- Travailler et favoriser l'intergénérationnel.

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 sur les principes de sécurité physique

- 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 "seniors" et "moins seniors"

POUR PLUS D'INFORMATIONS, contactez LOSFOR au 04.91.59.12.32 ou par mail : losfor@losfor.com