

Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour la manutention manuelle occasionnelle

Réf : RP0025

Durée : 1 jour

Contact:

02.54.96.02.60
contact@cdo-formation.fr

CDO Formation
4, rue du couvent
41200 Millançay

☎ 02.54.96.02.60
www.cdo-formation.fr



Un conseil dans le choix d'une formation !
Contactez notre conseiller:

Ahmed OUMGHAR
06.30.82.18.84
a.oumghar@cdo-formation.fr

OBJECTIFS DU MODULE

- Sensibiliser les participants à une prise de conscience face au risque
- Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.
- Assurer une manutention efficace
- Etre capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.
- Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention

PUBLIC

- Tous publics

PRE-REQUIS

- Aucun

PROGRAMME DE FORMATION

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- Les enjeux de la prévention : humain, sociétal, réglementaire et financier
- La responsabilité en cas d'accident
- Les principes de la prévention des risques
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- Les gestes et postures dans les postes de travail
- Les éléments déterminants de l'activité physique;
- Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail.
- Observation et analyse d'une situation de travail ;
- Identification des gestes et des postures sur les postes du travail
- Les principes de base d'économie d'effort (exercices pratiques)

METHODES PEDAGOGIQUES

- Après un apport théorique sur les principes déterminants de l'activité physique et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré à l'étude des cas pratiques.

EVALUATION

- Attestation de stage