

### Objectifs

- Etre capable d'adopter et d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans les manipulations d'objets à son poste de travail ;
- Favoriser le comportement sécuritaire, et notamment l'utilisation des moyens de manutention adaptés, ainsi que le port des Equipements de Protection Individuelle ;
- Contribuer à mettre en œuvre la prévention des troubles posturaux ;
- Etre conforme vis-à-vis des exigences réglementaires essentielles et notamment l'obligation d'information sur les risques et leurs moyens de prévention.

### Public

Toute personne amenée à réaliser des manutentions manuelles dans le cadre de ses activités.

### Outils pédagogiques

- Vidéos
- Charges diverses spécifiques à l'entreprise
- Camescope

### Durée

1/2 journée

Réalisable sur mesure et sur site

### Programme

#### I. Théorie

- L'Accident du Travail (définition, coûts)
- Statistiques CNAM
- Notion d'anatomie (mécanique humaine)
- Les différentes pathologies (lumbago, sciatique, hernie discale)
- Discussion sur les problèmes particuliers rencontrés dans la vie courante

#### II. Pratique

- Les efforts mécaniques sur la colonne dus aux mauvaises postures
- Les principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine
- Exercices pratiques d'application au poste de travail
- Prises de vues au caméscope des positions de chacun (si journée complète)
- Prévoir matériel pour exercices pratiques

#### Facultatif

En fin de journée possibilité de discussion entre les stagiaires et l'encadrement sur les problèmes rencontrés dans le cadre des manutentions manuelles et apport d'idées par les participants.

#### Remarques

- Pour un meilleur résultat de l'action de formation la théorie et la pratique seront réalisées en alternance (1/3 - 2/3) ;
- Pour les dames, prévoir une tenue vestimentaire adaptée, à savoir, un pantalon ;
- En application des principes généraux de prévention que doit mettre en œuvre l'employeur (L4121-1 et suivants), nous pouvons vous proposer, préalablement à toute formation, la réalisation d'études ergonomiques afin d'envisager des adaptations aux postes de travail.