



La manutention des charges lourdes

Objectifs de la formation :

Informer sur les risques de la manutention.

Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés.

Adapter ses gestes et postures à sa propre situation de travail pour éviter les gestes inutiles et dangereux.

Pouvoir suggérer des améliorations de son espace de travail.

Durée : 2 jours

Contenu :

Les fondamentaux de la législation

Les risques professionnels

La prévention des risques

Le fonctionnement du corps humain

Les principaux troubles musculosquelettiques rencontrés

Les règles de sécurité et d'économie d'effort

Les situations à risques

Pratiques professionnelles : la manutention des charges

Application gestuelle des principes de sécurité

Education gestuelle spécifique

Exercices pratiques d'application

Exercice d'étirement et de préparation à l'effort

Ergonomie au poste de travail

Les déterminants d'une situation de travail

Les principaux facteurs de risque

Pratique professionnelle : préserver et entretenir son capital santé

Evaluation des acquis et évaluation de la formation

Chaque notion abordée au cours de cette formation sera validée par des exercices pratiques d'application