

Sensibilisation aux bonnes pratiques de manutention

CONTENU GENERAL

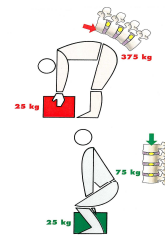
COMPRENDRE

1 - Notions d'anatomie

- Constitution de la colonne vertébrale
- Les fonctions à assurer : maintien de la posture, port de charge, flexion / rotation du corps

2 - Conséquences des mauvaises postures de travail

- LES TMS
- L'accident vertébral
- Le Stress



METTRE EN APPLICATION

3 - Mesures de prévention

- Les principes à respecter
- Le bon geste, la bonne posture
- Organisation personnelle de la situation de travail

4 - Mise en application

- Analyse des contraintes et des postures sur les postes de travail
- Critique et axes d'amélioration, comment aménager son poste de travail
- Exercice divers : port de charges....

OPTIONS

EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

- Echauffements et perception du corps en l'état
- Exercices sur les postures naturelles
- La respiration
- Les mouvements d'échauffement et d'étirement en détail



RELAXATION

- Prise de conscience du corps
- Mouvements respiratoires
- Stimulations musculaires par des mouvements et des contractions/relâchements
- Visualisations et intégrations des sensations



Objectifs

- Informer les participants sur le fonctionnement du rachis, les accidents lombaires et les moyens de les éviter

Durée

0.5 jour : préparation de la formation sur votre site.

1 jour : formation pour un groupe.

Public concerné

Toute personne effectuant des manutentions ou soumise aux vibrations : caristes, chauffeurs, ...

Outils pédagogiques

- Films INRS
- Vidéoprojecteur, photos, films

Le contenu de la formation sera aménagé en fonction des attentes des participants et de l'entreprise.