

Prévention des risques professionnels liés aux manutentions manuelles

Personnes concernées : Tout personnel entrant dans le cadre des dispositions de l'article R231-35.

Objectifs de la formation : Être capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges ; Améliorer son poste de travail, exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires, analyser les risques, prendre conscience des accidents de manutention, se mettre en conformité avec le décret du 3/09/92 du C.T.

Contexte : Le code du travail au travers de l'article R231-38 précise que tous les salariés embauchés bénéficient d'une formation à la sécurité.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

Variable selon le centre de formation.

FORMATEURS

Formateurs reconnus compétents.

DISPOSITIFS DE SUIVI

Feuille d'émargement.

LIEU DE FORMATION

Au sein d'un centre CityPro.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés étayés par des diaporamas, des films, des exercices ou des études de cas. Remise d'un support de formation. Réalisation d'exercices en simulation d'accidents.

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de fin de formation.

DÉLAIS D'ACCÈS

Variable selon modalités de financement et disponibilités en agence.

MODALITÉS D'ACCÈS

Consultez la page agence sur le site city-pro.info.

ACCESSIBILITÉ

Centre de formation conforme aux arrêtés en vigueur et relatifs à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public. Se renseigner auprès de l'agence concernant l'accès à la formation visée.

TARIFS ET FINANCEMENTS

En centre CityPro ou sur city-pro.info.

CONTENU DE LA FORMATION

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

Au cours de manipulations, de transport manuels, de chutes

MOYENS DE PRÉVENTION

- Protection individuelle,
- Aménagement du poste de travail.

NOTIONS D'ANATOMIE

Musculature, colonne vertébrale.

L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Les facteurs aggravants.

PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Relever et porter des charges,
- La bonne position, "Ce qu'il faut faire",
- Exécutions pratiques avec colis, sac, charge longue, caisse, etc,
- Lever et porter,
- Poser sur entallement, à terre,
- Prendre sur entallement, à terre.

EXERCICES PRATIQUES POUR REVENIR OU ATTENUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Les positions qui soulagent,
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire,
- Recommandations pour la vie quotidienne.