



# SMV

Formation Audit Conseil

## PREVENTION - SECURITE

### PREVENIR LES RISQUES LIES A LA MANUTENTION ET LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

#### DUREE :

1 jour

#### PUBLIC :

Tout public.

#### PREREQUIS :

Aucun

#### OBJECTIFS

##### PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles. Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles.

#### MOYENS

##### PEDAGOGIQUES :

Théorie adaptée aux stagiaires, nombreux exercices de manutention. Exercices de relaxation. Moyens humains : formateur expert dans le domaine

#### NOTRE PLUS

##### SMV ACADEMY :

Notre formateur vous accompagne avant, pendant et après la formation.

#### PRESENTATION

- ▶ Du formateur et des objectifs du stage
- ▶ Des attentes des stagiaires
- ▶ Éléments statistiques
- ▶ Écoute des remarques des opérateurs -Prise de conscience de la position de travail

#### SCHEMA CORPOREL

- ▶ Notions d'anatomie
- ▶ Physiologie et biomécanique du rachis
- ▶ Apprentissage du verrouillage lombaire
- ▶ Apprentissage des postures invariantes
- ▶ Exercices de détente et d'entretien du rachis

#### PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION

- ▶ Démonstration du geste type en manutention de charge
- ▶ Principes d'économie d'effort
- ▶ Principes de sécurité physique
- ▶ Entraînement aux gestes types
- ▶ Exercices de port de charges

#### LES FACTEURS DE RISQUES DES TMS

- ▶ Les facteurs de risques biomécaniques (répétitivité des gestes, efforts excessifs, postures et angles articulaires extrêmes).
- ▶ Les facteurs psychosociaux (la façon dont le travail est perçu par le salarié)

#### TOUTE PREVENTION N'EST PAS EFFICACE

- ▶ Quand les TMS nous échappent
- ▶ Évaluation des situations
- ▶ Écoute des remarques des opérateurs
- ▶ Prise de conscience de la position de travail

#### CHANGER LES CONDITIONS DE TRAVAIL

- ▶ Des transformations concrètes et complémentaires
- ▶ Evaluer le dispositif de prévention
- ▶ Donner des appuis à la prévention
- ▶ Les conditions d'une prévention durable

#### EXERCICES PRATIQUES POUR PREVENIR LES TMS

#### EXERCICES D'ASSOULPISSEMENT

#### EXERCICES D'ETIREMENT, DE DETENTE ET DE RELAXATION

V1. 10/01/2021