



SMV

Formation Audit Conseil

PREVENTION - SECURITE

TRAVAIL ET SANTE, LES BONS REFLEXES

DUREE :

1 jour

PUBLIC :

Tout public.

PREREQUIS :

Aucun

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Acquérir des postures et gestes sécuritaires

MOYENS

PEDAGOGIQUES :

Théorie adaptée aux stagiaires, nombreux exercices

(assouplissement, apprentissage du verrouillage lombaire, de détente)

Mise en pratique sur poste de travail

Moyens humains : formateur expert dans le domaine

NOTRE PLUS

SMV ACADEMY :

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

PRINCIPES GENERAUX DE PREVENTION

- ▶ Présentation du stage
- ▶ Eléments statistiques des risques

SCHEMA CORPOREL

- ▶ Notions d'anatomie (visuels et vidéos)
 - Le fonctionnement de la colonne vertébrale
 - Les articulations
 - Les tendons, muscles etc.
- ▶ Echanges autour des maladies et accidents liés, risques pour la santé
 - Le port de charges
 - Les postures contraintes

- Exercices d'assouplissement, apprentissage du verrouillage lombaire

COMMENT PORTER UNE CHARGE ?

- ▶ La prise d'une charge au sol, à mi-hauteur, en hauteur
- ▶ Les principes d'économie d'effort
- ▶ Les principes de mise en sécurité physique

- Exercices de port de charges en sécurité en salle

LA LUTTE CONTRE LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES TMS

- ▶ Principes de base
- ▶ Organisation du poste

- Exercices de détente (préparation à la journée et fin de journée)
- Mise en pratique sur poste de travail (option)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Appliquer les bons gestes et postures sur poste



V1. 29/12/2020