

PREVENTION



Je réserve ma formation

CODE FORMATION : FPSS062

Prévention des TMS



1 Jour / 7 H

INTER INTRA 1 à 12 participants PRESENTIEL Horaire de 9H à 17H

Public :

Tout le personnel

Prérequis :

Aucun

Objectifs :

- Identifier et décrire les diverses pathologies autour des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Comprendre les facteurs de risque associés aux postes de travail susceptibles de provoquer des TMS.
- Mettre en pratique les gestes adéquats visant à réduire les risques de développer des troubles musculo-squelettiques.

Programme :

Le contexte des TMS dans le monde du travail

Définition des TMS, statistiques,
Effet sur la sécurité et la santé des travailleurs
Les réglementations et normes

Mécanismes physiques et sécurité du corps

Les contraintes physiques sur le corps
Les risques dorsolombaires
Les troubles musculo-squelettiques (T.M.S.)
La mise en sécurité et le principe d'économie d'effort
Repérage des situations de travail à risque
Organisation du travail - ergonomie

Exercices pratiques (*)

Echauffements, réveil musculaire, routine et bonnes pratiques
Lever et port de charge
Déplacement et dépose
Etirements
Amélioration d'un poste de travail

(*) : INTRA - une visite préalable des zones de travail permet d'adapter les exercices aux situations concrètes de travail.

Cette phase préparatoire est fait l'objet d'un complément de prestation sur la base de 0,5 J.

Modalité d'évaluation :

- Evaluation sous la forme d'un QCM
- Attestation individuelle de fin de formation

Moyens pédagogiques :

- Démarche participative et active
- Exercices applicatifs
- Support pédagogique remis au stagiaire

Formateur(trice) :

La formation est délivrée par un(e) consultant(e) spécialisée en prévention des risques TMS et conseil aux entreprises, ou qualifié(e) en ergonomie au travail.