

GESTES et POSTURES

Principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts
pour le lever-porter-déposer occasionnel de charges

Durée

1 jour soit 7 heures

Pour qui ?

Tout salarié de l'entreprise réalisant des manutentions manuelles occasionnelles

Objectifs

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique,
- Identifier et caractériser les risques liés à la manutention manuelle occasionnelle de charges en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain,
- Connaître les conditions préalables à toute activité physique de travail,
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail.

Sécurité

Programme

► Place de l'activité physique dans le travail

- Qu'est-ce que l'activité physique ?
- Qu'est-ce qu'une personne mobilise, met en jeu pour faire son travail ?
- Définitions de base (accident du travail, maladie professionnelle, TMS, TF, TG...),
- Statistiques nationales,
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, social et financier).

► Fonctionnement du mécanisme humain

- Corps humain et son fonctionnement,
- Facteurs agissant sur la santé,
- Facteurs aggravants des TMS,
- Lésions au niveau de la colonne vertébrale,
- Troubles au niveau des membres supérieurs et facteurs les influençant.

► Conditions préalables à toute activité physique de travail

- Identification de ce qui est ou non répétitif,
- Utiliser des vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, vêtements de travail),
- Ajuster son effort en fonction de ses capacités.

► Application des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

- Evaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...),
 - Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge,
 - Assurer l'équilibre,
 - Utiliser les points d'appui.
- Exercices en sous groupes ou ateliers*

Moyens pédagogiques : Vidéo projection, Support pédagogique remis au stagiaire, Objets de formes, poids et volumes différents, mannequin Bébert de l'INRS.