

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LA PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Les tarifs restent inchangés sauf en cas de demande particulière
*Frais de voyage, hôtel, restaurant non inclus

▶ SANTÉ SÉCURITÉ

Réf : SS003

TARIF INTRA
750€ H.T*

TARIF INTER
190€ H.T

TARIF CLASSE VIRTUELLE
Non disponible

Objectifs

- Appliquer les techniques de manutention manuelle et les principes d'économie d'effort
- Proposer des mesures de prévention adaptées au poste de travail

Aptitudes

- Se protéger au poste de travail pour limiter les douleurs de l'appareil locomoteur
- Comprendre le fonctionnement du corps humains et ses interactions avec le travail
- Analyser des situations de travail dangereuses
- Identifier des actions de prévention liés à l'activité physique en lien avec son poste de travail

Contenu de la formation

Définition, réglementation et principes généraux de prévention

- Définition en santé sécurité au travail (SST, TMS, ergonomie...)
- Notion de réglementation en santé sécurité au travail (Code du travail Partie IV)
- Les neuf principes généraux de prévention
- La pénibilité au travail et la fiche de prévention des expositions

Identification et analyse des risques aux postes de travail

- Les risques et le Document Unique
- L'auto-évaluation

Notions d'anatomie

- Le squelette : son approche physiologie et morphologique
- Les atteintes mécaniques du tronc, des membres inférieurs et supérieurs (dorsalgie, tendinite, arthrose...)

Agir face à une situation dangereuse

- Comment appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au quotidien (cas concret au poste de travail)

Les solutions d'amélioration Humaines, Organisationnelles et Techniques

- L'échauffement
- L'ergonomie au poste de travail
- L'étirement

 **EFFECTIF MAX**
10 pers

 **DURÉE**
1 jour / 7 heures

 **PUBLIC VISÉ**
Tous publics

 **PRÉREQUIS**
Aucun

 **CERTIFIANT**
Oui

 **ÉVALUATION**
Quiz amont / aval

 **DÉLAIS D'ACCÈS**
15 jours à 2 mois

 **MÉTHODES MOBILISÉES**
Pédagogie active et participative
Diaporama d'animation et carnet de formation
Exercices, étude de cas et cas pratique au poste de travail

 **MODALITÉS D'ACCÈS**
Inscription en ligne via evoluea.fr
149 avenue du Maine 75014 Paris
Accessible PMR
9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

 **COMPÉTENCES FORMATEUR**
Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique (P.R.A.P.)

 **ÉVALUATION SATISFACTION**
Questionnaire papier / digital