



Prévention des risques liés à l'activité physique

- **Type :**

Acquisition, perfectionnement des connaissances.

- **Objectifs :**

A l'issue de ce stage, le personnel est capable :

- *d'évaluer le(s) risque(s) lié(s) aux postures de travail et à la manutention manuelle de charges et de les limiter*
- *de maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort par une meilleure compréhension du fonctionnement du corps humain*
- *d'analyser concrètement son poste de travail et de proposer des solutions d'aménagement*

- **Public :**

Tout salarié de la société (10 personnes maximum).

- **Validation :**

Contrôle de connaissances théorique. Attestation de formation.

- **Méthodes et ressources**

- pédagogiques :**

*Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques,
Matériel de démonstration et éventail de charges ;
Matériel audio-visuel,
Salle de cours,
Documentation technique.*

- **Recommandations :**

Tenue de travail, gants et chaussures de sécurité exigés.

- **Durée :**

2 jours de formation soit 14 heures

- **Les accidents liés à l'activité physique des travailleurs**

- . Statistiques
- . Coût pour l'entreprise
- . Quelles conséquences

- **Limitation du risque**

- . Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- . Pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires
- . Pathologies liées à la colonne vertébrale
- . Gestes et postures dangereux ou contraignants

- **Les solutions d'amélioration**

- . Les principes de base de la manutention manuelle
- . Les bons gestes et les bonnes postures en fonction des objets manipulés
- . L'aménagement du poste de travail

- **Sécurité physique et principes d'ergonomie**

- . Les différents postes de travail (debout, assis, debout-assis)
- . Notions d'ergonomie
- . Techniques pour le transport individuel ou collectif de charges au poste de travail

- **Applications pratiques**

GFC

150 rue de la république 68120 PFASTATT - ☎ 06.10.54.08.76 - Fax 03.69.77.14.00

N°siret : 510 087 562 00011 – Code APE : 8559 A

N°intracommunautaire : FR10510087562

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°42 68 01926 68 auprès du préfet de région Alsace