

Formation des référents

Prévention des risques liés aux activités physiques



OBJECTIFS

- Repérer les facteurs de risques liés à un poste de travail,
- Apporter des solutions pour prévenir les risques,
- Participer à l'amélioration des conditions de travail des opérateurs de l'établissement.

PUBLIC

Le personnel référent en prévention des risques.

CONTENU DU PROGRAMME (2 JOURS)

| La présentation

- Du formateur et des objectifs du stage
- Des attentes des stagiaires.

| Les missions du référent en ergonomie, gestes et posture

- Quelles sont les différentes étapes de la démarche de prévention,
- Apprendre à observer une situation de travail,
- Favoriser la prise de conscience des positions de travail chez les stagiaires,
- Comment adapter une situation de travail aux différents publics,
- Repérer les principaux acteurs de la prévention dans l'entreprise.

| Les principes généraux d'ergonomie et de manutention des charges

- Les risques liés à la manutention des charges : notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- La prévention du mal de dos et des accidents,
- Les principes de la manutention : port de charge en position statique et dynamique,
- Les postures à favoriser dans les actes quotidiens : déplacements, manutention et transport de charges, efforts excessifs, gestes répétitifs, positions articulaires extrêmes...)

| Les principes généraux d'ergonomie du travail sur écran

- Les risques liés au travail sur écran : notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie (lombalgies, raideurs dorsales, maux de tête, douleur au bras et aux mains)
- Principes d'aménagement du poste de travail : le plan de travail et l'ensemble clavier-souris-écran, ajustement du siège et repose-pieds,
- Les techniques pour éviter les douleurs : faire des micro-pauses et des exercices pour détendre

les tensions musculaires, alterner les tâches.

| Les principes généraux d'ergonomie du travail en station debout

- Les risques liés au travail en station debout : notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie (douleurs aux pieds, varices, fatigue musculaire généralisée, des raideurs articulaires).
 - Soulever et transporter correctement des charges.
 - Organiser le poste de travail pour favoriser les changements de position,
 - Alternier le travail assis et debout,
-
- Les postures à favoriser dans les déplacements quotidiens, manutention et transport de charges, efforts excessifs, positions articulaires.

METHODOLOGIE

Deux axes de travail, une phase de diagnostic avec un apport théorique et une second phase d'exercices pratiques avec présentation de cas concrets « d'analyse » de poste de travail en fonction du type de professions rencontrées. Des supports écrits seront remis aux stagiaires pour permettre une meilleure intégration des sujets abordés.

FORMATEUR

Le formateur est diplômé d'un Master d'ergonomie et spécialisé dans la prévention des risques liés aux activités physiques et la conception ergonomique des postes de travail.

LIEU DE FORMATION

Possibilité de formation inter ou intra entreprise

DUREE

14 H de formation, soit 2 journées.

Effcience Ergonomie

Standard : 04 42 97 18 18
Ligne directe : 04 88 19 75 21

Domaine du Petit Arbois
CEEI - BP 88
13545 Aix-en-Provence Cedex 4
Siret : 500 386 735 000 20

info@effcience-ergonomie.com
www.effcience-ergonomie.com