

PARTICIPANTS

Toute personne appelée à effectuer des manutentions et manipulations ou étant exposée à un risque musculo squelettique

PRES-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

1. Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise,
2. Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
3. Détecter les risques d'atteinte à la santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique

PÉDAGOGIE

Exposés, études de cas, discussions de groupe, films et travaux pratiques

VALIDATION

Exercices pratiques. La validation des objectifs s'effectue en une seule fois.

DURÉE

1 jour (7 h)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum 1 / maximum 10

MODALITES ET DELAI D'ACCES

CIF, Plan de développement des compétences, financement personnel.

Délai d'accès : 24 h entre la demande d'inscription et le début de la formation

Dates de session à la demande des clients

TARIFS

Coût pédagogique à partir de 190 € HT par stagiaire
Devis établi sur mesure en fonction des éléments ci-dessous :

Formation inter ou intra, nombre de stagiaire, demande spécifique du client

PROGRAMME**Introduction**

Accueil des participants, présentation de l'animateur, des objectifs de la formation, des méthodes pédagogiques,
Présentation des stagiaires, vérification des compétences, recensement des attentes

Les principes de base de l'ergonomie

- Les notions essentielles : tâches, activités, charge, opérateur, résultat, effets sur l'homme
- Distinction entre travail prescrit et travail réel
- Analyse des contraintes, astreintes
- Applications sur les différents risques : ambiances (bruit, lumière, thermique...), gestes et postures, travail physique

Intégrer l'ergonomie dans la démarche de Santé Sécurité au Travail

- Le cadre réglementaire
- L'évaluation des risques professionnels : rappel des notions de danger, de risques et de moyens de prévention
- L'intégration dans le document unique

Dérouler la méthodologie de l'analyse du travail

- Définition d'une analyse du travail : principes de base et étapes clé
- Outils d'analyse d'une situation de travail, appareils de mesure
- Critères et schéma de compréhension
- Axes de progrès et plan d'actions

Analyser l'environnement physique du travail

- Ambiance acoustique : caractérisation du bruit, carte du bruit
- Ambiance lumineuse : éclairage, lumière, fatigue visuelle, essais sur la vision...
- Ambiance thermique : confort, chaleur, aération et assainissement
- Vibration et normalisation

5. Améliorer les gestes et postures de travail

- Notion d'anatomie
- Biomécanique de la colonne vertébrale
- Les accidents de la colonne vertébrale, lombalgie, sciatique
- Les troubles musculo squelettiques - TMS
- Les principes de manutention des charges

6. Diagnostiquer le travail physique

- Physiologie du muscle, du travail physique, biomécanique
- Force musculaire, travail dynamique, travail statique
- Dépense énergétique, rythme cardiovasculaire
- Anthropométrie, normes ergonomiques du poste de travail

Ce programme est adaptable aux besoins spécifiques de l'entreprise et à son mode de fonctionnement. Les conditions de mise en œuvre et les possibilités d'adaptation aux personnes en situation de handicap seront étudiées au cas par cas et en fonction des demandes.

Si vous êtes en situation de handicap, pour toute question y compris sur l'accessibilité, vous pouvez joindre le contact handicap au 06 23 82 39 23

EURL au capital de 1000€ RCS Versailles B 522 974 245

SIRET 52297424500014 - N° APE 8559b - N° de TVA intracommunautaire FR30522974245

Siège social : 6, allée de Pezens - 78960 Voisins-le-Bretonneux - www.qualrisk.fr - 06 23 82 39 23

PF-07-GEN-G&P-V3
Validité : 01/01/2021 au 31/12/2021