



Formation prévention des risques professionnels liés aux manutentions manuelles

Personnes concernées

Tout personnel entrant dans le cadre des dispositions de l'article R231-35.

Objectifs de la formation prévention des risques de manutention

Etre capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges : Améliorer son poste de travail, exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires, analyser les risques, prendre conscience des accidents de manutention, se mettre en conformité avec le décret du 3/09/92 du C.T.

Contexte

Le code du travail au travers de l'article R231-38 précise que tous les salariés embauchés bénéficient d'une formation à la sécurité.

Programme de formation

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Au cours de manipulations, de transport manuels, de chutes

MOYENS DE PRÉVENTION

- Protection individuelle,
- Aménagement du poste de travail.

NOTIONS D'ANATOMIE

- Musculature, colonne vertébrale.

L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les facteurs aggravants.

PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Lever et porter des charges,
- La bonne position, "Ce qu'il faut faire",
- Exécutions pratiques avec colis, sac, charge longue, caisse, etc,
- Lever et porter,
- Poser sur entallement, à terre,
- Prendre sur entallement, à terre.

EXERCICES PRATIQUES POUR REVENIR OU ATTENUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Les positions qui soulagent,
- Les mouvements destinés à maintenir une bonne sangle musculaire,
- Recommandations pour la vie quotidienne.



Formation prévention des risques professionnels liés aux manutentions manuelles

Prérequis

Aucun

Durée

Variable selon le centre de formation

Formateurs

Formateurs reconnus compétents

Dispositifs de suivi

Feuille d'émargement

Lieu de formation

Au sein d'un centre City'Pro

Méthodes pédagogiques

Exposés étayés par des diaporamas, des films, des exercices ou des études de cas. Remise d'un support de formation. Réalisation d'exercices en simulation d'accidents

Validation des acquis

Attestation de fin de formation

Délais d'accès

Variable selon modalités de financement et disponibilités en agence

Modalités d'accès

Consultez la page agence sur le site city-pro.info

Accessibilité

Centre de formation conforme aux arrêtés en vigueur et relatifs à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public. Se renseigner auprès de l'agence concernant l'accès à la formation visée

Tarifs et financements

En centre City'Pro ou sur city-pro.info