

Objectif:

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Durée : 3h30

Nombre de participants : 1-12 personnes

Public concerné

- Toute personne appelée à manipuler des charges ou à faire des gestes répétitifs

Les prérequis: Aucun prérequis.

Moyens:**Supports:**

- Présentation PowerPoint
- Exercices pratiques

Moyens de suivi et de résultat:

- Feuille d'émargement signée à la demi-journée par les stagiaires et le formateur
- Une évaluation avec des exercices pratiques et un QCM est faite en fin de formation pour valider les acquis des stagiaires.
- Attestation de fin de formation

Contenu de la formation:

- Présentation de chacun
- Cadre réglementaire
- La prévention au travail (accidents, maladies professionnelles)
- TMS - Lombalgies
- Quels mouvements?
- Lésions et blessures
- Échauffement musculaire avant prise de poste
- Étirements après efforts physiques
- Apprentissage des gestes sur les postes de travail

INTERVENANT :

Formateur Prévention des Risques Professionnels (IPRP) enregistré à la DIRECCTE.

ACCESSIBILITÉ :

Intervention directement dans votre entreprise, nous nous adaptons aux différents lieux de formation et au public.