



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

Dernière mise à jour le 26/02/2024.

OBJECTIF

Cette formation a pour but de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en place des principes généraux de prévention.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour améliorer le bien-être au travail.
- Comprendre et expliquer des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Évaluer et participer activement à la mise en œuvre de stratégies de prévention et de maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et analyser sa situation de travail en utilisant ses connaissances sur le fonctionnement du corps humain.
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues, en se basant sur une compréhension approfondie de l'anatomie et de la physiologie.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Sur inscription ou demande de devis, réalisation sous 2 à 4 semaines.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation individuelle ou en groupe dans vos locaux ou à distance en visio-conférence.

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000140

Contact

0750031226
contact@formaestro.fr
www.formaestro.fr

PRÉ-REQUIS

- Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

Partie théorique

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différents atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

L'analyse des déterminants

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
- Les aides techniques à la manutention

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique



Partie pratique

Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration

Analyse des situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Détermination des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort selon les activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort au cours de techniques de porter-lever-déplacer-déposer des charges inertes

INTERVENANT(S)

Formateur consultant expert dans son domaine.

ÉVALUATION

Auto-évaluation et/ou QCM pour évaluation des connaissances avant entrée en formation et évaluation des acquis en cours ou en fin de formation.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation des acquis / Certificat de Réalisation