Prévenir les risques liés aux actions de manutention et de port de charge

Thèmes : Santé et sécurité au travail - Médico-social

Tarifs : 500 € / groupe

Durée en jours : 0.5 jour / Durée en heures : 3 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Utiliser les principes fondamentaux de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'actions de manutention et de port de charge

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la notion de corps outil et de l'impact de l'activité physique au travail sur ce dernier
- Savoir s'échauffer avant de prendre son poste
- Expérimenter et appliquer les principes de Sécurité physique et d'économie d'effort pour se protéger
- Appliquer ces principes au quotidien, par une mise en situation pratique

Principaux contenus pédagogiques

- La prévention et ses bénéfices pour soi et l'établissement
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites fonctionnelles, en lien avec les contraintes de l'activité physique au travail
- Impact de l'activité physique au travail, sur la santé du corps et bénéfices santé d'une pratique physique pour son corps au quotidien
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- L'application pratique de ces principes au quotidien
- L'échauffement avant sa prise de poste

Une partie manutention de la personne sera rajoutée dans la formation dispensée au public des secteurs du soin et services à la personne. Sur une 1/2 journée supplémentaire.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratique autour de l'activité physique et de ses bénéfices pour le corps. Expérimentation des principes de sécurité physique et d'économie d'effort avec échauffement type en amont.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Distribution, à chaque participant, d'une fiche illustrant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort et d'une fiche des 10 exercices d'échauffement vus ensemble.

Modalités d'évaluation

Evaluation continue durant la formation, à la fois sur la participation orale et sur l'application des principes vus ensemble, lors des situations pratiques proposées. Questionnaire à 1 mois sur la mise en place des recommandations faites et les bénéfices ressentis.

Public visé

Chef de projet, responsable de service, opérateurs, monteurs, salariés sur le terrain confrontés aux actions de manutention et port de charge.

Nombre de participants

6 à 10 stagiaires

Pré-requis

Aucun, même s'il sera recommandé à l'entreprise de s'appuyer sur les salariés volontaires.

Accessibilité

Sur site, dans un espace accessible et dégagé permettant la pratique physique en toute sécurité (entre 18 et 40 m2). Formation accessible aux personnes concernées par la problématique énoncée

Contact

Maguelone Vallée

06 71 13 77 14

contact@magueloneformations.fr