

SENSIBILISATION À LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

CODE : F-RP-TMS

Public

Tout salarié amené à participer à la prévention au sein de son entreprise ou de son établissement.

Prérequis

Idéalement avoir suivi la formation Initiation à la prévention

Code F-RP-PREV

Effectifs

De 4 à 10 personnes

Durée

7 heures (1 jour)

Méthodes pédagogiques

Alternance entre formation théorique, apprentissage et exercices d'application.

Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement. L'objectif est d'être au plus près de la réalité et du contexte de l'entreprise ou de l'établissement.

Méthodes d'évaluation

Évaluation formative : seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation et reconnus aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues pourront prétendre à l'obtention d'une attestation de formation.

Les formateurs de SOLIMAGO Conseil et Formation possèdent les qualifications requises pour dispenser cette formation

Dans le cadre de la prévention des risques en entreprises, de la santé et sécurité au travail, cette formation est devenue un incontournable. Ce stage de formation sur l'ergonomie du poste de travail s'adresse aux salariés impliqués. L'objectif de cette formation est de limiter les TMS propres au travail.

Objectifs

- Identifier les risques liés au travail et s'initier à l'ergonomie du poste de travail
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Maîtriser les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS

Contenu

1. Introduction à la formation gestes et postures
 - Retour sur la réglementation en matière de santé et sécurité au travail
 - Qu'est-ce que la notion de prévention au travail
 - Identifier les risques liés à l'activité du personnel sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les TMS
2. Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures
 - Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
 - La charge musculaire statique et dynamique
 - Les troubles musculo-squelettiques liés au travail (TMS)
 - La notion de fatigue physique, musculaire et articulaire
3. La posture de travail
 - Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail
 - Savoir réaliser un aménagement du poste de travail : les bonnes postures
 - Appliquer les Principes de Sécurité Physique et d'Économie d'Efforts
 - Mise en place d'un plan de traitement adapté son organisation : conseils pratiques
 - Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS
 - Aménager son espace en fonction des possibilités et des risques de TMS

2023/PG/F-RP-TMS V3