



GESTES ET POSTURES : PREVENTION DES TMS (PERSONNEL ADMINISTRATIF)

OBJECTIFS

Comprendre pourquoi il faut anticiper les risques d'accident (notion de prévention).

Réfléchir sur des éléments permettant de renseigner la fiche d'exposition individuelle (loi n°2010-1330 du 9 novembre 2010).

Identifier les gestes et postures adaptés au poste de travail.

Anticiper les risques de TMS et accidents.

PUBLIC / PRE-REQUIS / EFFECTIF

Tout public, personnel administratif.

Groupes de 4 à 6 personnes.

DUREE

1 jour (7 heures).

MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Stage animé par un formateur SST spécialisé en gestes et postures.

Exposés, études de cas, application sur poste de travail.

Support pédagogique remis à chaque participant.

METHODE ET OUTILS D'EVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

A chaque phase du programme, un questionnaire et/ou un exercice pratique permet au participant et au formateur de mesurer les acquis, les points non intégrés ou mal assimilés.

Une attestation de présence sera remise en fin de stage.

PROGRAMME

POURQUOI FAIRE DE LA PREVENTION ?

- La définition d'un accident du travail (AT)
- La définition d'une maladie professionnelle (MP)
- Les indicateurs de santé au travail
- Les coûts directs et indirects d'un AT/MP
- Les acteurs internes et externes de la prévention
- Les principes généraux de prévention

POURQUOI FAIRE ATTENTION A SES MOUVEMENTS ?

- Un peu d'histoire
- Des chiffres étourdissants
- Ce qu'on voit tous les jours
- Des facteurs aggravants

MIEUX CONNAÎTRE SON CORPS

- Les mouvements interdits de la colonne vertébrale
- Les grandes familles d'articulations
- Les rôles et propriétés des muscles
- Les nerfs et les tendons

PATHOLOGIES FREQUENTES

- Les accidents de la colonne vertébrale
- Les troubles musculo-squelettiques

DANS LES MOUVEMENTS DE TOUS LES JOURS

- Les questions à se poser
- Les règles à respecter
- Comment économiser ses efforts ?
- Analyse de mouvements quotidiens

DANS LES GESTES SPECIFIQUES AU POSTE DE TRAVAIL

- Agir sur les comportements non sécuritaires
- Notions d'ergonomie du poste de travail
- Recommandations pour prévenir les risques

COMMENT SE PRESERVER DES TMS ?

- Exercices de relaxation et d'assouplissements
- Recommandations pour une prévention efficace