

CONTENUS DE LA FORMATION

▶ LE CONTEXTE :

- Les réglementations, les responsabilités et les risques.
- La part des manutentions dans les accidents de travail.

▶ LES PRÉVENTIONS :

- Protéger et éliminer les risques. Signaler les zones dangereuses.
- Equiper en protection manuelle. Le rythme dans l'effort. L'organisation du travail.
- Connaître les moyens d'éviter les accidents par l'éducation gestuelle et la préparation à l'effort.

▶ L'ANATOMIE :

- La colonne vertébrale et les accidents vertébraux.
- L'action dominante des jambes. La position d'effort.

▶ LA PRATIQUE :

- Exercices d'application des principes de manutention manuelle.
- L'échauffement musculaire. Utilisation du poids, de l'élan et de l'environnement.
- Lever, porter, poser, déposer, relever et pousser.

▶ L'EMPLOI des OUTILS et APPAREILS de MANUTENTION :

- Les matériels de saisies, de manipulation, de levage, de portage, de déplacement, de transvasement et de rangements.
- L'utilisation en sécurité de ces outils et appareils.

Public visé par la formation

Toute personne susceptible de porter et de manipuler des charges lourdes.

Toute personne appelée à manipuler de manière répétitive diverses charges .

Pré-requis

Aptitude au poste de travail sans contre-indication du médecin du travail.

Objectifs de la formation

Sensibiliser les participants à la pratique des gestes rationnels de manutention.

Connaître les risques de la manutention.

Respecter les règles et savoir préserver leur santé physique.

Moyens et méthodes pédagogiques

Formation en présentielle.

L'aller retour « théorie - pratique » est la modalité choisie.

Exposés interactifs, démonstrations, études de cas, mises en situation, d'accidents du travail simulés.

Évaluation / Sanction de la formation

Evaluation des acquis tout au long de la durée de la formation par des questionnaires.

Délivrance d'une attestation de formation individuelle.

Durée de la formation, modalités d'organisation, tarifs, contact

Durée : 07 heures

Horaires : 08h30 - 12h00 / 13h00 - 16h30

Lieux : IFTS Nice*, sites de l'entreprise, la Mairie...

** Nos locaux et nos services sont accessibles aux personnes en situation de handicap sous réserve d'un avis médical favorable*

Dates : interentreprises : voir calendrier annuel
intra : à définir

Groupe de 3 à 10 personnes

Formateurs principaux : Formateurs spécialisés en santé et sécurité au travail (*expérience dans le domaine : minimum 6ans*). Préparateur physique. Licence STAPS.

Tarifs : 165 € * / stagiaire

** Sessions intra: nous consulter*

Contact : 04 92 12 01 06 - iftsformation@wanadoo.fr