

## Prévention des TMS

### Sensibilisation aux gestes et postures

Code du travail, Art R 4571-7 et R4541-8 : « l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations. »

#### Public :

Toute personne dont le travail implique régulièrement :

- la manutention de charge
- l'exécution de gestes précis et répétitifs

Pré-requis : Aucun.

#### Objectifs :

- Diminuer les AT et MP en lien avec l'activité physique
- Connaître les risques liés à la manutention et aux manœuvres répétitives
- Connaître les bonnes pratiques de prévention

Méthodes et outils pédagogiques :

Alternance de théorie et de pratique dans les postes de travail.

Nature de la sanction de la formation :

QCM, attestation de formation, livret stagiaire

Intervenant :

formateur prévention, diplômé en biologie

Durée : 7h

Tarif : nous consulter

#### Contexte

Accident du travail

Maladie professionnelle

#### La prévention des risques

Danger risque dommage

Démarche générale de prévention

#### Biomécanique et pathologies associées

Notions d'anatomie

La colonne vertébrale

Les Troubles Musculo-Squelettiques

#### Actions préventives

Principes ergonomiques de base

Les EPI

Echauffement musculaire

Les bonnes pratiques issues de votre activité

#### Mise en pratique

Sur le terrain sur les différentes phases de l'activité