

# Principes de Sécurité et d'Économie d'Efforts

Santé Sécurité

## Compétences visées

. Sensibiliser les personnels aux risques encourus lorsqu'ils se déplacent, bougent, transportent, couchent ou manipulent des charges, lourdes ou non.

## Objectifs

- **Comprendre** les risques liés à la manutention manuelle
- **Proposer** des axes d'amélioration de son poste de travail
- **Adapter** ses gestes et postures à la situation

## Programme

### 1. Théorie:

- L'importance du risque
- Les accidents du travail, accidents de services, accidents de trajets
- Les maladies professionnelles
- Les composantes de l'Homme au travail
- Notions de Risques Psychosociaux (RPS)
- Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie, Physiologie, pathologie
- Les limites du corps humain
- La prévention des risques
- La prévention des accidents de manutention manuelle et de manutention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### 2. Pratique:

- Prendre conscience de son corps et de ses limites à travers les douleurs et les dysfonctionnements
- Apprendre à varier sa gestuelle dans son activité
- Manutention de charges inertes (application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort) adapté à l'activité des personnels
- Exemple d'application dans la vie courante
- Application au poste de travail (sur demande préalable)

## Évaluation

. L'évaluation des stagiaires s'effectue tout au long de la formation

Durée : 0,5 à 1 jour\*

Maintien des acquis : préconisé tous les ans

Effectif par session : Maxi 8

### Moyens

- Postes de travail
- Diverses charges inertes
- Divers accessoires...

### Public Concerné

Tout le personnel

### Prérequis

Savoir lire, écrire, et parler la langue française

### Règlementation

- . L 4141-1 à 5 Code du travail
- . R4541-1 à 9 Code du travail
- . Décret 92-958 du 3 septembre 1992
- . Norme AFNOR X35-109

### Tarifs

. Nous consulter

### Commentaires

. Application possible aux postes de travail (sur demande préalable)

. Intervenant spécialisé en Prévention des Risques Professionnels et Santé Sécurité au Travail et membre du réseau prévention

\* Durée variable selon les conditions matérielles de réalisation de la session (avec accès aux poste de travail ou non)