



FORMATION « PREVENIR LES RISQUES »

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

MÉTIERS DE L'INDUSTRIE, DU COMMERCE, DU BTP
PREV TMS IND COM BTP

5a
formations

OBJECTIF

L'objectif de cette formation est de rendre les stagiaires capables de comprendre le fonctionnement du corps humain et ses pathologies musculo squelettiques, et d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

REGLEMENTATION

Article R4541-8 du Code du Travail

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans l'industrie, le commerce, les services ou le BTP, et personnel d'encadrement ayant une activité physique imposant des déplacements, des manipulations d'objets répétitives ou occasionnelles, des manutentions manuelles.

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

PRE REQUIS

Aucun

DUREE

7h / 1 jour en formation initiale
3h30 / 0,5 jour en recyclage ou en groupe restreint

GROUPE

10 personnes maximum

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES & D'ENCADREMENT

Diaporamas & films
Analyses de situation de travail & études de cas concrets
Discussion de groupes & exercices pratiques d'application

Le formateur intervenant lors de ce stage possède une expérience de 15 ans dans la prévention des risques professionnels. Il est aussi agréé PRAP (INRS), et est enregistré comme IPRP sous le n°69/2013/194 auprès de la CARSAT Rhône Alpes.

SUIVI DE L'ACTION & EVALUATION

La formation n'est pas sanctionnée par un test.
La présence du (des) salarié(s) est suivie par une feuille de présence signée par demi-journée, et une attestation de présence de fin de stage vous est remise pour tout stage suivi dans son intégralité.

LIEU

Formation animée de préférence dans vos locaux.

PROGRAMME

Ce contenu est conforme
au programme de référence proposé par l'INRS,
aux obligations des décrets du 14.05.91 et du 03.09.92,
et de l'article R.4541-8 du code du Travail

PARTIE THEORIQUE

LES TMS: QU'EST-CE QUE C'EST ?

Statistiques nationales
La mécanique TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

LES TMS: COMMENT PEUVENT-ILS APPARAÎTRE ?

Notions d'anatomie, physiologie
Les pathologies possibles (accidents du travail & maladies professionnelles)
Conséquences pour le salarié et l'entreprise
Notion de situation de travail (I TA MA MI)

SE PROTÉGER DES T.M.S

Organiser son poste
Réaliser des étirements (réveil musculaire et/ou récupération)
Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

PARTIE PRATIQUE

Exercices de mise en application sur les postes de travail
Explication des besoins du poste
Rapprochement avec les principes de sécurité physique
Recherches de solutions complémentaires

Exemples d'application dans la vie quotidienne

LES + 5A FORMATIONS

Le formateur vous fait remonter "à chaud" en fin de la formation les éventuels besoins d'amélioration diagnostiqués, ou exprimés par les stagiaires.

Un compte rendu, synthétisant les points d'amélioration et les besoins exprimés par les stagiaires, est rédigé par notre formateur à votre demande.

CONTACT

Par téléphone +33(0)7 77 32 77 96 de 9h à 17h
Par mail 5aformations@gmail.com
Référént handicap Laurent DANIEL +33(0)7 77 32 77 96
Vous pouvez également nous retrouver sur notre site www.5aformations.com

TARIF

A partir de 1360€ HT / jour
A partir de 890€ HT / ½ journée

(hors tarif fidélité ou demande particulière)