THÈME : L'ERGONOMIE LA GESTION DES RISQUES ET LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

## DURÉE

14 heures - Présentiel

## OBJECTIFS

### Objectifs généraux

- Maîtriser les différentes techniques de manutention des personnes à partir des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Diminuer la fatigue, les risques d'accident et les maladies professionnelles

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'intérêt de la prévention
- Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites
- En déduire les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Maîtriser les différentes techniques de manutention des personnes en s'appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort et sur les déplacements naturels

## PROGRAMME

### Comprendre l'intérêt de la prévention

- Les AT (accidents du travail)
- Les MP (maladies professionnelle)
- L'évaluation des risques et le DU (Document Unique)

### Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Points de repère en anatomie : le squelette, les articulations, la colonne vertébrale, les muscles et les tendons, les nerfs
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Les facteurs de risques : répétitivité, effort, durée d'exposition, postures extrêmes
- Les TMS : Troubles Musculo Squelettiques

## En déduire les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Mise en situation en salle pour expérimenter les principes de sécurité physique et l'économie d'effort
- Mettre en lien ces principes avec le fonctionnement du corps humain et ses limites

## Échauffement adapté à la manutention des personnes Maîtriser les différentes techniques de manutention des personnes

- À partir des déplacements naturels et en s'appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, mise en situation directement sur le poste de travail pour travailler les manutentions :
  - Du lit au lit
  - Du lit au fauteuil et retour
  - Du fauteuil à la fenêtre et retour
  - Les aides techniques

## PUBLIC CONCERNÉ

Personnel des ESSMS exposé aux risques liés à la manutention et aux gestes répétitifs / Prérequis : aucuns

## PROFIL FORMATEUR

Consultant-Formateur spécialisé dans la prévention des TMS, ergonome ou ergothérapeute

## CONTACT

formation@mqs-formation.com

02 99 05 96 42