Gestes et postures : personnel logistique et livraison

https://www.estim-formation.com/formation-formation-gestes-et-postures-personnel-logistique-et-livraison

Objectifs de la formation

- Prévenir les risques professionnels et les blessures sur le lieu de travail.
- Comprendre l'impact des Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S)
- Ergonomie et positionnement face aux charges lourdes
- Lutter contre les maladies professionnelles propres aux métiers de la manutention.
- Corriger sa posture et ses mouvements de travail

Programme pédagogique

Analyse des accidents de travail liés au port de charges lourdes et aux manutentions manuelles

- Qui est victime de ces accidents ?
- Quelles sont les causes classiques de blessures et douleurs en entrepot logistique

Techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Anatomie et physiologie : le corps face à l'effort / les os - muscles - articulations
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
  - Apprentissage du verrouillage lombaire
  - Apprentissage des postures invariantes
- Techniques gestuelles pour le port de charges en sécurité
  - Principes d'économie d'effort
  - Principes de sécurité physique
- Analyse des attitudes acquises
- Mise en avant du risque de Troubles Musculo-squelettiques (ou TMS) à défaut de correction des attitudes

Plan de traitement et correction des postures et manoeuvres

- Analyse du poste de travail : distance parcourue / volume de colis / chargement, déchargement
- Les gestes pour charger / décharger
- Le levage / le levage en hauteur
- Les gestes pour se déplacer et pivoter lors du port de charges
- Soulever les charges lourdes au sol
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Gestes à éviter

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

Public concerné :

- Livreurs
- Personnel de manutention
- Responsable d'équipe

Modalité d'évaluation pédagogique

Evalution des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un controle de connaissance permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.