

AFFRANCHIR

AU TARIF

EN VIGUEUR



AMETRA06

2-4, rue Jules Belleudy
BP63154
06203 NICE Cedex 3

VALORISONS LE CAPITAL SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE

Vous souhaitez plus d'information ?

Contactez notre Service Formation :
Tél. 04 92 00 23 85
Fax. 04 93 55 11 46
Email : formations@ametra06.org

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL
AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :

AMETRA06

2-4, rue Jules Belleudy
BP63154 - 06203 NICE Cedex 3

www.ametra06.org

PRÉVENTION | CONSEILS | ACCOMPAGNEMENTS | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org



Collection

FORMATION



PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX MANUTENTIONS ET POSTURES DE TRAVAIL

PRÉVENTION | CONSEILS | ACCOMPAGNEMENTS | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

Retrouvez toutes
nos éditions sur
www.ametra06.org



OBJECTIFS

Devenir acteur de la prévention des risques professionnels

- Expliquer aux salariés les possibilités et les limites de leur capacité physique.
- Les faire participer activement à la prévention des risques d'accidents.
- Leur faire adopter et utiliser les principes de sécurité et d'économie d'effort pour atténuer la fatigue au travail et préserver leur capital santé.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Intervention personnalisée et adaptée à chaque environnement de travail

- Une pré-visite est réalisée par le formateur accompagné, dans la mesure du possible, du médecin du travail qui recevra en fin de formation un compte-rendu détaillé de la prestation.
- Connaissance des pratiques professionnelles et des conditions de travail.
- Illustration des principes de base afin de réduire les risques liés à l'activité physique à partir de situations concrètes.
- Partage des expériences de travail entre stagiaires.

FORMATION

Programme :

- ❶ **La prévention dans le Code du travail (employeurs et travailleurs)**
- ❷ **Risques liés à la manutention et aux postures de travail**
 - Les accidents de travail/trajet
 - Les maladies professionnelles
 - Les Troubles Musculo-Squelettiques
- ❸ **Notions d'anatomie, physiologie et pathologie**
 - Les muscles
 - Les ligaments et les tendons
 - Le squelette
- ❹ **Sécurité et économie d'effort**
 - Prévention des risques
 - Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour la manutention occasionnelle de charges
 - Calcul de la pression lombaire
 - Les gestes et postures dans la vie de tous les jours
- ❺ **Exercices d'application (selon l'activité)**
 - Manutentionner une charge
 - Mobiliser une personne
 - Régler et organiser son poste de travail
- ❻ **Synthèse de la formation**
 - Connaître les risques de son métier
 - Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites
 - Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
 - Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans son entreprise

Modalités pratiques pour l'inscription :

Durée : 1 journée

Effectif: groupe de 6 à 8 personnes

Lieu : dans les locaux de l'entreprise

Matériel pédagogique :

- Matériel de l'entreprise
- Diffusion de diaporama
- Livret de fin de formation remis à chaque participant

A DÉCOUPER SUIVANT LES POINTILLÉS



BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION PRÉVENTION DES RISQUES MANUTENTIONS ET POSTURES

A retourner par :

- **Courrier :** adresse pré-imprimée au verso, affranchissement obligatoire
- **Fax :** 04 93 55 11 46
- **Email :** formations@ametra06.org

Nombre de participants :

Dates d'intervention à déterminer ensemble

Nom de l'entreprise :

.....

N° adhérent :

N° SIRET :

E-mail :

Tél. :

Nom de l'employeur :

Fait à : Le :

Cachet de l'entreprise et signature :