

Initiation aux TMS

Troubles Musculo-squeletiques

Pré-requis

Aucun

Public

L'ensemble du personnel pouvant être exposés aux TMS de l'établissement

Accessible au PSH, nous consulter.

Durée

½ journée soit 4h00

Délais d'accès

Pas de délais d'accès tout dépendra du plan de charge de l'organisme de formation et l'entreprise.

Organisation

De 5 à 10 participants

Intervenant

Formateur qualifié ayant une solide expérience de la prévention des risques en entreprise, titulaire du certificat de formateur PRAP IBC et SMS

Evaluation

QCM et cas pratique

Cette formation est sanctionnée par un certificat de réalisation

Prix

89.00€ HT par stagiaire

Tarif groupe nous consulter

Être au plus près de la réalité et du contexte de l'entreprise ou de l'établissement !

LA LEGISLATION

Art L 4121-1 Code du travail

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs »...

Mais aussi :

Art R 4541-5 Code du travail

Art R 4541-8 Code du travail



Objectifs pédagogiques de la formation

Aptitudes :

- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes
- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier

Compétences :

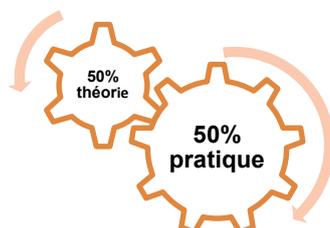
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir des TMS

Méthode pédagogique

- Alternance entre exposé théorique avec visualisation de diaporama, apprentissage et exercices d'application
- Découverte, exposé, participative, applicative (exercice d'application avec mise en situation).
- Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement.

Moyens techniques

- Ordinateur et moyen de projection : ressources multimédia diverses
- Coupes anatomiques diverses (main, épaule, vertèbres...)
- Charges diverses avec engins de manutention léger



FORMATION
INCENDIE ET PRÉVENTION

Initiation aux TMS

Troubles Musculo-squeletiques



Programme de formation

Retour sur la législation propre aux TMS au travail

- Mise au point sur la réglementation du code du travail : Hygiène et Sécurité

Qu'est-ce qu'un TMS

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Étude des postes de travail (positions de manutentions)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Hygiène de vie pour prévenir des TMS
-

Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (Troubles Musculosquelettiques).

- Analyse des attitudes et habitudes au poste de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au poste de travail
- Propositions d'aménagement, de conseils et gestes à éviter



Formez-vous, adoptez les bons gestes !



FORMATION
INCENDIE ET PRÉVENTION