

# Prévention des accidents du travail

## Travail assis sur poste informatisé

à Paris SST 026

> du 12 au 13/09/2019

Durée : 2 jours

Coût : 610€ nets

### Objectifs

- > Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique
- > Rôle de la prévention au quotidien
- > Règles d'aménagement du poste de travail

### Programme

- > **Rappels anatomo-physiologiques**
  - La colonne vertébrale - Le muscle
  - La force musculaire - La position de confort musculaire - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
- > **Le travail assis** - La charge de travail : l'activité - Contrainte et astreinte
  - Le système homme-machine
  - Étude du mode opératoire
- > **Principaux critères de confort** - L'angle maximum d'ouverture et de fermeture des principales articulations - Les angles de confort articulaire - Les longueurs d'atteinte maximale
- > **Aménagement du poste de travail** - Prise en compte de l'ambiance globale de la salle
  - Installation des postes informatiques en fonction de l'emplacement des fenêtres
  - Choix des sièges selon : les exigences de vision, les exigences de commande
- > **Les postures au travail**
  - La stabilité du corps - La position de la tête
  - Le membre supérieur
- > **Recommandations ergonomiques**
  - Utilisation des réglages - Aménager des pauses de récupération - Varier le type de siège

### Public concerné

- > Toute personne travaillant sur un poste informatisé : secrétaires, administration...

### Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenant

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute

## Manutention des charges inertes

à Paris SST 027

> du 07 au 08/10/2019

Durée : 2 jours

Coût : 610€ nets

### Objectifs

- > Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique
- > Sensibiliser à la survenue des accidents de travail liés au dos et à leurs conséquences
- > Rôle de la prévention au quotidien
- > Règles d'aménagement du poste de travail

### Programme

- > **Le dos et son fonctionnement**
  - La colonne vertébrale
  - Le muscle
  - La force musculaire
  - La position de confort musculaire
  - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
- > **La manutention**
  - Port de charges lourdes
  - Optimiser les rangements
  - Étudier l'espace de travail
- > **Moyens de prévention**
  - Le geste économique
  - Les postures au travail
  - Changer ses habitudes gestuelles
  - L'organisation du travail en équipe
  - Aménager des temps de pause

### Public concerné

- > Tout personnel confronté à la manutention de charges lourdes : cuisine - restauration lingerie - buanderie - service d'entretien

### Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenant

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute

## Mobilisation des malades, prévention des lombalgies

à Paris SST 025

> du 12 au 14/06/2019

Durée : 3 jours

Coût : 820€ nets

### Objectifs

- > Approfondir les notions d'anatomie et les principes d'ergonomie afin de faciliter son environnement de travail
- > Adapter ces différentes techniques selon ses propres besoins au travail

### Programme

- > **Rappels anatomiques** et physiopathologiques
- > Contrôle de la colonne vertébrale
- > Principes de sécurité physique et d'économie du confort
- > Principes d'ergonomie applicables à l'environnement
- > **Apprentissage des différentes techniques au quotidien et exercices pratiques**
  - Manutention générale
  - Manutention spécifique
  - Charges lourdes
  - Mise en place d'un plan de prévention au sein du service
  - Évaluations possibles

### Public concerné

- > Tout personnel confronté à la manutention des patients ou de charges lourdes

### Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenant

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute