



## Manutention des charges inertes

**Code** SST027

**Durée** 2 jours

**Coût** 720,00 € nets

**A PARIS**

**08 - 09/10/2024**

-

### Objectifs

- › Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et personnelle
- › Sensibiliser aux TMS et leurs conséquences
- › Identifier les moyens de à travers des aides techniques et des postures adaptées
- › Etat des lieux de travail et recommandations adaptées

### Public\*

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

### 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

### Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

### Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques notamment dans le cadre de l'entretien annuel réalisé par l'employeur

### Intervenants

- › Ergonome - Kinésithérapeute