



COMPRIS
DANS
VOTRE
COTISATION

GESTES ET POSTURES TECHNIQUES GESTUELLES DE MANUTENTION

Sensibilisation réalisée dans vos locaux

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Chaque jour, notre corps subit des contraintes posturales susceptibles de provoquer des pathologies variées : lombalgies, sciatiques, cervicalgies...

Cette sensibilisation vous permettra d'apprendre et d'adopter les bons gestes et les bonnes postures au quotidien.

Public concerné

Tous les salariés exposés aux activités de portage, transport, manipulation, déplacement, soutien, poussée et traction de charges, quel que soit leur secteur d'activité.

Objectifs

- Identifier les risques liés à l'activité physique grâce aux indicateurs de santé et de sécurité, ainsi qu'aux notions anatomiques et physiologiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, adaptés aux situations de travail spécifiques.

Contenu

- Notions essentielles : prévention, accidents du travail et maladies professionnelles.
- Concepts de base d'anatomie, de physiologie et de pathologies liées aux TMS.
- Différences entre le travail musculaire dynamique et statique.
- Les TMS du dos et des membres supérieurs, ainsi que les facteurs aggravants.
- L'importance de l'échauffement avant la prise de poste.
- Exercices pratiques sur les techniques de manutention manuelle.

Méthodes pédagogiques

Exposé interactif, démonstrations et mises en situation pratiques.

Modalités de réalisation

Sensibilisation animée par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) de l'AIMSMT13, votre Service de Prévention et de Santé au Travail.

-  **Lieu** | Dans vos locaux.
-  **Participants** | Groupe de 6 à 10 personnes.
-  **Durée** | 3h30. Temps à adapter en fonction du contexte et du nombre de salariés.

Contactez votre médecin du travail
pour prévenir le risque
de Troubles Musculo-Squelettiques
dans votre entreprise.

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMSMT13

prévenir
les risques
professionnels