



Hôpitaux
Civils de
Colmar

FLASH FORMATION

Organisme :

IRFA

Lieu :

A CONFIRMER

GESTES ET POSTURES

PORT DE CHARGES LOURDES

(i074)

Dates :

05/09/2024
06/09/2024
03/10/2024
04/10/2024
07/11/2024
08/11/2024

Horaires :

9h-17h

PUBLIC

Tous professionnels des services administratifs, techniques cuisine, magasin, entretien, brancardage, confronté à des gestes et postures ou des ports de charges les mettant en risque de lombalgie.

Groupes limités à 10 personnes

PROGRAMME

Objectif :

Permettre aux stagiaires d'acquérir les capacités à participer activement à leur propre sécurité dans le but de prévenir tout risque d'accident corporel

Programme :

- Le dos et son fonctionnement
- Rappel des principes généraux relatifs aux gestes et postures de travail
- Mise en œuvre de ces principes en situation concrète
- Les différents éléments à prendre en compte avant d'agir
- Ergonomie au quotidien

Programme ci-joint

INSCRIPTION

Les candidatures sont à adresser, via le responsable hiérarchique, à la formation continue :

formationcontinue@ch-colmar.fr

THÈME

GESTES ET POSTURES, PORT DE CHARGES LOURDES

NOTRE PROPOSITION

Public concerné & effectif

Tous professionnels des services administratifs, techniques, cuisine, magasin, entretien, brancardage, confronté à des gestes et postures ou des ports de charges les mettant en risque de lombalgies.

Durée préconisée & dates

1 jour soit 7 heures de formation
A déterminer

Prérequis

Pas de pré requis nécessaires à cette formation

Objectifs

Permettre aux stagiaires d'acquérir les capacités à participer activement à leur propre sécurité dans le but de prévenir tout risque d'accident corporel en:

- Choisissant et utilisant les techniques relatives aux bonnes postures de travail, à l'ergonomie du poste de travail, au port de charges lourdes
- Adaptant ces techniques au contexte spécifique de chaque stagiaire, notamment pour pallier le manque éventuel de matériel de manutention, à la nécessité de travailler seul,
- Appliquant ces principes à toutes leurs activités extra professionnelles, dans un objectif de prévention au quotidien,
- Acquéant des modes de pensées et d'analyse permettant de trouver, par eux-mêmes des solutions aux situations nouvelles.

Éléments de contenus

1. Le dos et son "fonctionnement"

Anatomie, biomécanique et pathologie de la colonne vertébrale,
Principes de base relatifs à la prévention des lombalgies, tant dans le cadre de la vie personnelle que de l'activité professionnelle,
Les accidents du travail et les lombalgies (conséquences économiques et sociales).

2. Rappel des principes généraux relatifs aux gestes et postures de travail

L'équilibre et les appuis (base de sustentation...),

La protection rachidienne, « verrouillage lombaire et caisson abdominal »

L'utilisation de la force des membres inférieurs et du poids du corps,

L'importance de la souplesse des membres inférieurs...

L'utilisation des membres supérieurs en traction simple,

La chronologie des manœuvres,

Les techniques et procédés de manutention avec charges inertes,

Les différences prises et postures.

3. Mise en œuvre de ces principes en situation concrète (en fonction des fonctions représentées dans le groupe en formation)

Port de charges lourdes ou encombrantes

Manutentions à risques

Gestes et postures liés à l'utilisation de matériels spécifiques (mono
brosses, chariots...)

4. Les différents éléments à prendre en compte avant d'agir :

L'environnement architectural,

Les moyens techniques à disposition.

5. Ergonomie au quotidien :

Gymnastique et étirements: comprendre l'intérêt d'un entretien corporel
régulier, de rechercher ses propres sensations d'équilibrage, afin d'être
capable de déployer en permanence les moyens d'une vigilance
rachidienne

La formation consiste en :

- une éducation gestuelle pratique, à partir de laquelle chacun parvient
à élaborer sa conduite en fonction de lui-même et des cas particuliers
auxquels il est confronté dans sa pratique professionnelle,
- des exercices pratiques entre participants

Information à transmettre aux participants :

**Le port d'une tenue permettant des exercices physiques est recommandé
(survêtement, jogging, pantalon ...)**

Méthodes
pédagogiques