

## Formation “Prévenir les troubles dorso-lombaires liés à la manutention manuelle de charge”.

### 1 jour

Cette formation s’adresse aux marins, aux sédentaires ainsi qu’aux encadrants.

#### Objectifs de la formation

Situer l'importance des risques liés à l'activité physique au sein de l'entreprise.

Identifier les déterminants des situations de manutention manuelle de charges = facteurs de risques = cibles de la prévention.

Acquérir des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain ; comprendre l'impact des manutentions manuelles de charges sur le corps.

Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans les situations de manutentions manuelles courantes.

#### Programme

<p><b>Matin</b></p>	<p><b>Module théorique</b></p> <p>Contexte et objectifs            Définition et statistiques ATM            Analyse systémique            Réglementation et prévention            Pertinence et limite de la formation            Colonne vertébrale et troubles dorso-lombaires            Principes de sécurité physique et d'économie d'effort</p>
<p><b>Après-Midi</b></p>	<p><b>Module pratique</b></p> <p>Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort à des situations de manutentions manuelles.</p>