



Comprendre et maîtriser les risques liés à l'utilisation des gaz lors de la manipulation de bouteilles sous pression

OBJECTIFS

- Connaître et comprendre l'anatomie de la colonne vertébrale
- Prévenir les risques (troubles musculosquelettiques et rachialgies/lombalgies) liés aux ports de charges lourdes
- Connaître les règles et les principes de protection dorsolombaire
- Savoir identifier les caractéristiques des gaz pour adapter le mode de manutention

PROGRAMME

Les différents risques et facteurs de risques (gestes et postures)

Décrire les efforts à exercer et les situations de travail
Anticiper les circonstances dans les quelles peuvent se produire des accidents
Les facteurs de risque qui peuvent engendrer les TMS sont multiples et variés...

Qu'est ce que la colonne vertébrale et les articulations en général ?

A quoi ça sert, comment ça marche, comment ça casse ?
Pourquoi éviter les flexions et rotations du tronc avec dissociation des ceintures ?
Quels peuvent être les gestes et les postures, chez soi et au travail, qui font mal ?

L'économie d'efforts et la sécurité physique

La préparation physique avant l'effort
Relaxation dynamique pendant le travail
Relaxation dynamique après le travail
Relaxation à l'issue du travail (à la maison !)

Prévention des risques

Règles pour stocker des bouteilles de gaz
Chariot de manutention
Protections individuelles

Exercices pratiques

Bonnes pratiques de manutention des emballages
Conduire un chariot de manutention
Rouler une bouteille
Installer une bouteille au poste de travail
Monter et démonter un détendeur sur une bouteille, installer une vanne et un raccord double bague
Principes de fonctionnement et règles de sécurité d'une centrale ou d'un module.
Branchement et débranchement d'un flexible haute pression
Gestion des bouteilles vides et pleines

DUREE

1 jour

PUBLIC

Personnes amenées à manipuler des bouteilles de gaz : technicien, agent technique, agent de maintenance, artisan...

Pré REQUIS

Le client doit mettre à disposition ses installations pour pouvoir réaliser les exercices en situation réelle.

PEDAGOGIE

Apport d'informations.
Réflexion de chacun sur ses positions, ses mouvements et l'intensité des charges à soulever.
Mise en situation de portage de charges.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet notre base tarifaire



Vidéo de présentation

