



Levage manuel de charges

Informations générales

L'objectif de cette formation est l'apprentissage des connaissances nécessaires et des compétences requises afin de pouvoir manipuler des charges manuellement de manière ergonomique, efficace et en sécurité.

Pour atteindre cet objectif, cette formation comprend:

- ✓ Description des accidents et des blessures du dos
- ✓ La cause des blessures
- ✓ Anatomie
- ✓ Les facteurs physiques liés au levage manuel des charges
- ✓ L'exécution correcte de levage manuel des charges
- ✓ Exercices et évaluation

Déroulement de la formation

Synthèse des accidents et des blessures du dos

- ✓ Blessures du dos et les plaintes
- ✓ Conséquences des blessures du dos

Origine des blessures du dos

- ✓ Description de situations actuelles

Anatomie

- ✓ Vertébrale
- ✓ Intervertébral
- ✓ Disques hernie
- ✓ Ischia

Les facteurs physiques de élévation manuelle

- ✓ Les facettes physiques liés au levage manuel des charges
- ✓ Les tensions dans le dos

Exécution correcte d'opérations de levage manuel

- ✓ L'élévation correcte en pratique
- ✓ A éviter
- ✓ Les contraintes liées au temps

Exercices

- ✓ Différents exercices pratiques
- ✓ Des opérations de mise en situation
- ✓ Les situations extrêmes

Nombres de candidats max: 6 par instructeur

Durée : 1 jour