

TMS trouble musculo-squelettiques



Troubles musculo squelettiques (TMS) (1 demi-journée)

HYGIENE ET SECURITE >> TMS trouble musculo-squelettiques

Objectifs

Comprendre les mesures praticables en situation de travail, leur analyse et les recommandations ergonomiques qui en découlent. Développer la sécurité au quotidien, lutter contre les TMS (Troubles Musculo Squelettiques). Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail.

Vous allez apprendre à

Ergonomie

L'ergonomie : de quoi parle-t-on ? A quoi ça sert ?
Agir sur la pénibilité physique du travail
Définir et évaluer la charge mentale de travail
Utiliser l'ergonomie pour réduire les TMS (Troubles musculo- squelettiques)
Ergonomie des postes de travail - pratique

Sensibilisation aux risques d'accidents

Exemples d'accidents
Le coût des accidents
Les protections contre les accidents
Les données réglementaires

Les notions d'anatomie et de physiologie

Le squelette, les os
La colonne vertébrale
La notion d'effort et de fatigue
L'évolution des lésions (lumbago, hernie,...)

Les principes de sécurité physique

Le principe d'économie d'effort
Les bonnes positions du corps

Les exercices pratiques

Chaque stagiaire expose une situation vécue à son poste de travail

Conclusion

Contrôle continu lors des mises en situation
Test d'évaluation
Evaluation et commentaires sur les axes de progrès

1 demi-journée

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible les documents internes de l'entreprise pour conduire les études de cas. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils d'analyses.	Cette formation s'adresse à l'ensemble des salariés de production et du tertiaire .	L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
Mise en situation Questions écrites (QCM)	Attestation de formation Avis client

Délai d'accès	Tarifs
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION
 89 route de la Noue
 Port de Limay
 78520 LIMAY
 01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com



Troubles musculo squelettiques (TMS) (1 journée 7h)

HYGIENE ET SECURITE >> TMS trouble musculo-squelettiques

Objectifs

Comprendre les mesures praticables en situation de travail, leur analyse et les recommandations ergonomiques qui en découlent. Développer la sécurité au quotidien, lutter contre les TMS (Troubles Musculo Squelettiques). Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail.

Vous allez apprendre à

Ergonomie

L'ergonomie : de quoi parle-t-on ? A quoi ça sert ?
Agir sur la pénibilité physique du travail
Définir et évaluer la charge mentale de travail
Utiliser l'ergonomie pour réduire les TMS (Troubles musculo- squelettiques)
Ergonomie des postes de travail - pratique

Sensibilisation aux risques d'accidents

Exemples d'accidents
Le coût des accidents
Les protections contre les accidents
Les données réglementaires

Les notions d'anatomie et de physiologie

Le squelette, les os
La colonne vertébrale
La notion d'effort et de fatigue
L'évolution des lésions (lumbago, hernie,...)

Les principes de sécurité physique

Le principe d'économie d'effort
Les bonnes positions du corps

Les exercices pratiques

Chaque stagiaire expose une situation vécue à son poste de travail

Conclusion

Contrôle continu lors des mises en situation
Test d'évaluation
Evaluation et commentaires sur les axes de progrès

1 journée soit 7h

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible les documents internes de l'entreprise pour conduire les études de cas. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils d'analyses.	Cette formation s'adresse à l'ensemble des salariés de production et du tertiaire .	L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue

Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats
Mise en situation Questions écrites (QCM)	Attestation de formation Avis client

Délai d'accès	Tarifs
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION
 89 route de la Noue
 Port de Limay
 78520 LIMAY
 01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com



Sensibilisation aux risques des postes bureautiques

HYGIENE ET SECURITE >> TMS trouble musculo-squelettiques

Objectifs

- permettre aux salariés d'Identifier et caractériser les risques d'accidents musculo-squelettiques (mal de dos et tendinites).
- Connaître les principes de bases de l'ergonomie
- faire acquérir aux salariés des connaissances leur permettant de participer efficacement à l'amélioration de leur santé et de leurs conditions de travail

Vous allez apprendre à

- ✓ Accueil des stagiaires et tour de table
- ✓ Notion d'anatomie et de physiologie pour Identifier et caractériser les risques liés au poste de travail statique.
- ✓ Problèmes spécifiques liés à la vision
- ✓ Notions d'Ergonomie : comment corriger mon poste pour diminuer la gêne (douleur cou, épaule, poignets, jambes, vision...)
- ✓ Etirements minute : apprendre à diminuer la tension du cou, dos, épaules, mains, œil.
- ✓ Le stress et son impact sur les tensions
- ✓ Visite et réflexions sur leur lieu de travail quand formation sur site

3h30 ou 7 heures en fonction du nombre de stagiaires

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible les documents internes de l'entreprise pour conduire les études de cas. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils d'analyses.	les opérateurs et la maîtrise	Pas de pré requis particulier
Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats	
Mise en situation	Attestation de formation	
Questions écrites (QCM)	Avis client	

Délai d'accès

Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.

Tarifs

Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
Port de Limay
78520 LIMAY
01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

