



## Formation prévention des risques professionnels liés aux manutentions manuelles

### Personnes concernées

Tout personnel entrant dans le cadre des dispositions de l'article R231-35.

### Objectifs de la formation

Etre capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges : Améliorer son poste de travail, exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires, analyser les risques, prendre conscience des accidents de manutention, se mettre en conformité avec le décret du 3/09/92 du C.T.

### Contexte

Le code du travail au travers de l'article R231-38 précise que tous les salariés embauchés bénéficient d'une formation à la sécurité.

### Contenu de la formation

#### RÉPARTITION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Au cours de manipulations, de transport manuels, de chutes

#### MOYENS DE PRÉVENTION

- Protection individuelle,
- Aménagement du poste de travail.

#### NOTIONS D'ANATOMIE

- Musculature, colonne vertébrale.

#### L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les facteurs aggravants.

#### PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Lever et porter des charges,
- La bonne position, "Ce qu'il faut faire",
- Exécutions pratiques avec colis, sac, charge longue, caisse, etc,
- Lever et porter,
- Poser sur entallement, à terre,
- Prendre sur entallement, à terre.

#### EXERCICES PRATIQUES POUR REVENIR OU ATTENUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Les positions qui soulagent,
- Les mouvements destinés à maintenir une bonne sangle musculaire,
- Recommandations pour la vie quotidienne.



## Formation prévention des risques professionnels liés aux manutentions manuelles

### Prérequis

Aucun

### Durée

Variable selon le centre de formation

### Formateurs

Formateurs reconnus compétents

### Dispositifs de suivi

Feuille d'émargement

### Lieu de formation

Au sein d'un centre City'Pro

### Méthodes pédagogiques

Exposés étayés par des diaporamas, des films, des exercices ou des études de cas. Remise d'un support de formation. Réalisation d'exercices en simulation d'accidents

### Validation des acquis

Attestation de fin de formation

### Délais d'accès

Variable selon modalités de financement et disponibilités en agence

### Modalités d'accès

Consultez la page agence sur le site [city-pro.info](http://city-pro.info)

### Accessibilité

Centre de formation conforme aux arrêtés en vigueur et relatifs à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public. Se renseigner auprès de l'agence concernant l'accès à la formation visée

### Tarifs et financements

En centre City'Pro ou sur [city-pro.info](http://city-pro.info)