



INSTITUT UNIVERS

Tel: 034 33 48 64 | Mob: 0561 790 453 | Email: institutunivers@hotmail.fr
Address: Rue Aissat Idir - Akbou 06001 - Bejaia | Site Web: institut-univers.com

Ergonomie et sécurité des postes de travail

Sécurité

Durée: 01 Jours

Cible:

les responsables de la santé et de la sécurité au travail.

Objectif:

- Prise de conscience des risques liés aux mauvaises postures au travail et les mauvais gestes lors des opérations du travail manuel et lors de travail debout ou assis prolongés,
- Apprendre à appliquer les gestes adéquats et prévenir les (TMS) Troubles Musculo-Squelettiques.

Programme:

- Introduction à l'ergonomie et à la manutention manuelle
- Réglementation et Législation Algérienne en matière de SST
- Les accidents de travail et maladies professionnelles
- Reconnaître les risques liés à la manutention manuelle
- Reconnaître les principes liés à l'ergonomie
- Les principes du travail debout prolongé
- Les principes du travail assis prolongé
- Le travail manuel
- Le travail sur écran
- Evaluation des risques liés au poste de travail
- Anatomie du corps humain : La colonne vertébrale, les articulations, la main,
- Les facteurs de risque de troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les TMS: - Les différentes pathologies
- Comment soulever et porter correctement des charges ?
- Comment travailler correctement sur son écran ?
- Comment travailler debout ?
- Exercices de démonstration des bonnes postures et des bons gestes
- Exercices pratiques : Comment prévenir ?
- Exercices pratiques : Comment soulager le mal de dos ?