

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Le DOS mode d'emploi

POSTES APPROPRIES_J2

Agir sur les facteurs organisationnels

OUTILS de l'ERGONOMIE



T.E.S PREVENTION

METHODES & MOYENS

Public : **TOUT PUBLIC** – 10 participants (maximum)

- ◊ Pré requis : avoir participé au JOUR 1
« Gestes et Postures appropriés »

Métier : **TOUT METIER**

- ◊ Industrie, BTP, bureau, agricole, services...

Durée : **7 heures** (1 jour)

Ergonomie au poste :

- ◆ Interventions (en partie) aux postes de travail
- ◆ Résolutions de problèmes, remue-ménages
- ◆ Interactions permanentes, débats :
 - ◊ Questionnements individuels
 - ◊ Résolutions collectives
- ◆ Études de situations spécifiques de travail
- ◆ Co-construction de pistes d'amélioration aux postes
- ◆ Apports théoriques durant les expérimentations

Validation : Attestation individuelle de formation

Préconisations :

- ◆ Rapport transmis sous 15 jours

Qualifications de l'intervenant(e) :

- ◆ Formateur(rice)
- ◆ Ergonome



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- PRÉVENIR LES DOULEURS LOMBALGIQUES
- RÉDUIRE LES ARRÊTS MALADIE LIÉS AUX LOMBALGIQUES

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Renforcer les « mises en pratique » vues en JOUR 1
- Valider l'appropriation prévention « bascule » du bassin
- Repérer des problématiques spécifique aux postes
- Proposer des pistes : postures, techniques, organisation



PROGRAMME

Mise en commun des représentations :

« Aujourd'hui, le dos, pour vous, c'est quoi ? »

RETOURS sur « Gestes & Postures appropriés »

Approfondissement des acquis du JOUR 1

Repères ergonomiques

Analyser et différencier :

- ◊ Danger & Risque
- ◊ Mécanique industrielle et Biomécanique

Observations de postes de travail

Identifier, décrire et analyser les postes (5 maxi)

Repérer les situations à risque

Proposer des hypothèses sur problèmes identifiés

Echanger sur les pratiques individuelles

Rechercher solutions alternatives aux postes* : postu-
rales, techniques, organisationnelles

Prise en compte de l'anthropométrie

Analyser les autres leviers ergonomiques

Adapter les postures au terrain (atelier, bureau)

Préconisations :

Co-construction de pistes d'amélioration

Bilan :

Enjeux « SYNERGIE Formation/Ergonomie »

Comparer les représentations AVANT/APRES

Evaluations finales :

Fiche de satisfaction (chiffrée)

Fiche pédagogique (écrite)



* Trois (3) postes maximum

