

Sécurité au travail : travailler avec son dos.

CODE FICHE : DMAINT-M-014-V01

Réf : M-014

Public-cible	Toutes personnes amenées à solliciter régulièrement son dos dans un travail journalier et désirant être sensibilisées à une méthodologie de comportement garantissant une « économie » du dos.
Formule	Interentreprises Intra entreprise
Taille des groupes	10 personnes
Durée	1 jour
Pré-requis	aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquérir les connaissances théoriques nécessaires pour adopter les « bons gestes » en vue d'économiser le dos dans le travail journalier. ▪ S'exercer à pratiquer ces gestes qui garantissent la protection du dos dans le travail.
Programme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quelques éléments théoriques de base sur la colonne vertébrale ▪ Les risques causés par une mauvaise sollicitation du dos ▪ Les gestes qui garantissent une protection du dos ▪ Mise en pratique : Exercice de prévention Transport des charges Nettoyage des sols,...
Remarque	Cette formation se compose d'une partie théorique et d'une partie d'exercice pratique physique. Une tenue décontractée est donc conseillée.
Support de cours	SYL1-MET-021-V1