



# Manutention manuelle de charges et charge posturale

## Avantages

- ✓ Apprendre aux collaborateurs à reconnaître, à limiter ou à endiguer les risques.

## Objectif

- Apprendre à connaître les techniques classiques de levage et les exécuter.
- Prise de conscience de la charge posturale.
- Apprendre des techniques de levage applicables, adaptées aux conditions de travail et, ce faisant, être en mesure d'appliquer des méthodes de travail impliquant une charge minimale afin d'éviter des problèmes.
- Comprendre l'importance de la charge posturale, combinée ou non à la manutention manuelle de charges.

- Les collaborateurs seront observés durant l'exécution de leurs tâches courantes. Conjointement avec eux, nous rechercherons les positions et mouvements de levage les plus appropriés ;
- Tous les participants seront corrigés individuellement.

## Résultat

- Les collaborateurs peuvent appliquer les techniques enseignées à leur situation de travail.
- Le risque de levage incorrect peut être limité ou évité.
- A terme, le nombre de plaintes (au niveau du dos) associées au travail diminuera.

## Méthode d'exécution

- Dans les locaux de Mensura.
- 10-12 personnes (maximum 15) par formation.
- Durée : séance de formation de 3 heures.
- La première partie théorique porte sur l'apprentissage :
  - de l'anatomie de la colonne vertébrale ;
  - des risques de maux dans le bas du dos dus à la manipulation de charges et à de mauvaises positions ;
  - des positions de base appropriées permettant de soulager le dos ;
  - des exemples de techniques de levage classiques.Cette partie sera basée sur une présentation PowerPoint et sera donnée de façon interactive.
- La deuxième partie, axée sur la pratique, comprend :
  - Appliquer les techniques apprises dans différentes situations et avec différents objets.