

UTILISATION D'UN TRANSPALETTE ÉLECTRIQUE + GESTES ET POSTURES

* Objectifs :

- * Acquérir les connaissances et les réflexes nécessaires à la conduite en sécurité des transpalettes à conducteur accompagnant.
- * Identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle de charge
 - * Définir les causes des lésions dorsales et troubles musculosquelettiques
 - * Appliquer les principes d'économie d'effort pour vous protéger

* Contenu :

* Utilisation d'un transpalette électrique :

Formation théorique :

Connaître la réglementation propre aux transpalettes électriques

Appréhender les notions de devoirs et responsabilités du conducteur

Connaître la technologie des transpalettes

Identifier les risques liés à l'utilisation du transpalette

Comprendre les consignes de sécurité propres à l'utilisation d'un transpalette

Formation pratique :

Effectuer les vérifications et adéquations lors de la prise de poste

Circuler en sécurité en charge et à vide

Effectuer une fin de poste

Connaître les règles de maintenance de premier niveau

* Gestes et postures :

Contenu théorique :

Risques et accidents liés à la manutention Manuelle

Aspects réglementaires

Risques de lésions

Les TMS

Principes d'économie d'effort

Principes de sécurité physique

Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge

Contenu pratique :

Échauffement/éveil musculaire

Manipulation de charges de natures Diverses

Etirements/soulagements des tensions

Postures de travail adaptées

* Méthodes pédagogiques :

Méthode active : Mises en situation pratique, exercices permettant de définir les concepts théoriques.

Outils d'autodiagnostic, support papier ou version électronique des apports théoriques.

Public visé :

Toute personne appelée à utiliser des transpalettes électriques à conducteur accompagnant pour des opérations de manutention et appelée à porter, tirer, lever et manipuler des charges

* Prérequis :

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port de charges

* Modalités et délais d'accès :

Propositions de dates et demandes d'informations par mail

* Effectif/session :

4 à 6 personnes

* Tarifs :

Devis sur demande

* Modalités d'évaluation :

Attestation de compétences délivrée à la suite de la réussite du questionnaire d'évaluation des acquis

* Durée :

8 heures

* Accessibilité :

Accessible aux personnes en situation de handicap, contactez Mme PEZE Estelle

* Accompagnement pédagogique :

Rendez-vous pédagogique afin d'évaluer les besoins et le niveau des stagiaires.

