

SESSION DE FORMATION

Dosez vos efforts !

Objectifs

À la fin de la session, les participants :

- sauront que le dos est souvent sollicité, qu'il est fragile et le siège de nombreuses lésions du travail ;
- sauront comment prévenir les risques de lésions au dos en utilisant adéquatement des outils et des équipements usuels ;
- connaîtront les risques et les méthodes de prévention relatifs à certaines tâches.

Plan de la session

- **L'importance de prévenir les lésions au dos**
 - Quelques accidents typiques • statistiques
 - Les conséquences d'un accident pour le travailleur et l'employeur
- **Le dos**
 - La colonne vertébrale : ses composantes et leurs rôles
 - Les différentes régions du dos ; les types de lésions
- **Dosez vos efforts !**
 - Quelle est la charge maximale qu'on peut soulever ? Ça dépend !
 - L'application du principe de prévention au soulèvement :
 1. *Éliminer* : méthode ou équipement qui élimine le soulèvement ?
 2. *Contrôler* : équipements disponibles ? autres méthodes ?
 - Les équipements (diables, chariots, pousse-voiture, etc.)
 - Le soulèvement manuel
- **Les bonnes positions**
 - L'aménagement des postes de travail
- **L'importance de la bonne forme et de l'exercice physique**
- **Exercices et mises en situation**
 - Cherchez l'erreur : mauvais soulèvement, mauvais aménagement...
 - Le soulèvement d'une charge (pratique avec une boîte)
(les exercices pourront être adaptés à l'environnement de l'entreprise)
 - Que faire ? recherche de solutions dans quelques mises en situation

Besoins matériels

- Salle de formation adéquate :
 - chaise et table pour tous les participants
 - écran ou mur pâle dégagé et prises de courant pour projection audiovisuelle (le formateur fournit l'ordinateur et le projecteur)
- Boîte(s) d'environ 10 kg (20 lb)

Autres sessions, documents...

- Sessions sur les tâches spécifiques : [service de pneus...](#)



Durée de la session : 1,5 h

Niveau

- Conférence : sensibilisation
- Formation de base
connaissances à la portée de tous
- Session organisationnelle
gestion de la santé et de la sécurité
- Session « expert » : spécialisée

Obligation légale ?

- Oui
- Non

Secteur d'activités

- Carrosserie
- Mécanique
- Mécanique de véhicules lourds
- Entreposage
- Vente et distribution de pièces

Clientèle

- Employeurs – propriétaires, gestionnaires, directeurs de service...
- Travailleurs – tous
- Personnes clés en prévention
membres du comité de santé et de sécurité
gestionnaires en santé et en sécurité
représentants à la prévention
autres personnes en prévention