

# Prévention des risques et hygiène de vie dans les activités de déménagement

## PUBLIC & PREREQUIS

Tout salarié embauché en tant que déménageur (CDI ou CDD de plus de 190 jours) et non titulaire d'un titre professionnel, d'un diplôme ou d'une formation qualifiante et/ou diplômante adaptée (CAP déménageur notamment)

## NIVEAU

V

## OBJECTIFS GENERAUX

- Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations de déménagement par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
- Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de déménageur comprenant une prévention des addictions (alcool, tabac, drogue)
- Connaître les risques des différentes addictions (conséquences pénales, conséquences sociales, incidence sur le permis de conduire ..)

## EFFECTIF

10 stagiaires maximum

## DURÉE

7 heures

## MODE D'EVALUATION DES ACQUIS

Le participant est évalué par le formateur au fur et à mesure de sa progression pédagogique.

## VALIDATION

Attestation de formation

## PROGRAMME

Accueil et présentation du guide du déménageur professionnel	0 h 30
Gestes et postures en déménagement	3 h 00
Hygiène de vie du déménageur	3 h 00
Bilan de la formation et clôture du stage	0 h 30
<b>DUREE TOTALE</b>	<b>7 h 00</b>

**Chaque module doit être étudié dans sa totalité. En revanche, il est possible de détacher le module 1 du module 2 sous réserve de ne pas excéder un délai maximum d'un mois entre les deux**

## MOYENS

- Salle + vidéoprojecteur
- Matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standard et barel)
- Lunettes de simulation d'alcoolémie
- Logiciel de calcul d'alcoolémie

## PROGRESSION PEDAGOGIQUE

N° SEQUENCE	OBJECTIFS	DUREE
1	<b>ACCUEIL</b>	<b>00 h 30'</b>
THEMES		MOYENS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil des participants</li> <li>- Déroulement de la formation</li> <li>- Présentation du guide du déménageur professionnel</li> </ul>		Salle équipée

N° SEQUENCE	OBJECTIFS	DUREE
2	<b>MODULE 1 : Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations de déménagement par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort</b>	<b>3 h 00</b>
THEMES		MOYENS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles dans le secteur du déménagement</li> <li>- Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite)</li> <li>- Remise de la plaquette INRS</li> <li>- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort</li> <li>- <b>Application pratique :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Port des Equipements de Protection Individuelle</li> <li>&gt; Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions</li> <li>&gt; Organisation des manutentions</li> <li>&gt; Utilisation de matériels auxiliaires de manutention</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salle équipée</li> <li>- Aire d'évolution et matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standards et barel)</li> </ul>

N° SEQUENCE	OBJECTIFS	DUREE
3	<b>MODULE 2 :</b> <b>Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de déménageur</b>	<b>3 h 00</b>
THEMES		MOYENS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids)</li> <li>- Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle)</li> <li>- Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication</li> <li>- Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants)</li> </ul> <p><b>Application pratique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Détermination de l'IMC</li> <li>&gt; Calcul d'alcoolémie</li> <li>&gt; Simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances en effectuant en parcours imposé éventuellement avec les bras chargés (le formateur veillera à la sécurité des stagiaires)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salle équipée</li> <li>- Logiciel de calcul d'alcoolémie</li> <li>- Lunettes de simulation d'alcoolémie</li> </ul>

N° SEQUENCE	OBJECTIFS	DUREE
4	<b>BILAN</b>	<b>00 h 30</b>
THEMES		MOYENS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Synthèse du stage</li> <li>- Commentaires</li> <li>- Mise en perspective</li> <li>- Remise de l'attestation de présence et de l'attestation de formation</li> </ul>		Salle équipée