

PREVENTION DU MAL AU DOS, CONFORT ET QUALITE DE VIE AU POSTE DE CONDUITE

PROGRAMME EN SALLE

➤ **Accueil**

- Attente des stagiaires, objectifs, présentation et organisation des deux journées.

➤ **Connaître l'outil vertébral pour mieux s'en servir**

- Dos, travail et douleurs : les contraintes physiques en milieu professionnel
- Historique, buts, résultats et statistiques de la prévention du mal au dos
- Physiologie et anatomie de la colonne vertébrale :
 - Contraintes et impératifs
 - Pourquoi gêne, fatigue et douleurs ?

➤ **Protection de la colonne vertébrale**

- Prise de conscience de son dos
- Apprendre à sécuriser sa colonne lombaire
- Rôle des membres inférieurs et supérieurs dans la gestuelle
- Acquisition d'une gestuelle de protection vertébrale à automatiser

➤ **PRATIQUE : Manutention manuelle de charges simples**

- Avec objets pédagogiques ou manutentionnés par les stagiaires
- Mise en application dans les activités de la vie quotidienne
- Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique

➤ **Gestes et postures dans l'activité physique**

- L'activité dynamique et statique : différences et conséquences
- L'importance de l'ergonomie : notions simples

➤ **Comment gérer les autres contraintes professionnelles**

- Le stress : Moins stressé pour plus de vigilance et de disponibilité.
 - mécanisme, prévention, traitement du stress
 - initiation à la **pratique** de relaxation, adaptée au conducteur de bus
- Diététique : une alimentation adaptée pour un temps de service plus agréable !
 - règles d'hygiène alimentaire
 - bien manger pour bien conduire
 - les équivalences et les écarts
 - exemples de collations

➤ **PRATIQUE : Gym du conducteur**

- Dos Majeur a élaboré une séance type d'exercices spécialement conçus pour les conducteurs. Une gymnastique pour un dos souple et sans douleur à faire régulièrement, évitant l'engourdissement du bassin et les fourmillements dans les jambes et améliorant la circulation veineuse. A faire absolument après quelques heures de service !

➤ **Le dos au quotidien**

- Quel comportement après le travail et durant les activités domestiques et de loisirs, pour toute la famille : sport, bricolage, jardinage, les activités ménagères, s'occuper des jeunes enfants, le port du cartable, la voiture, le vieillissement, etc. Il est indispensable de poursuivre chez soi une protection du dos efficace.

- **Dos et douleurs, les traitements du mal au dos**
 - C'est un complément à cette formation qui répond à de nombreuses questions des stagiaires : comment gérer son mal au dos, quelle est la bonne position pour se coucher, qu'est-ce qu'un bon lit, etc., et qui passe en revue, en les expliquant, tous les traitements connus du « grand public » sur le mal au dos (chirurgie, thermalisme, ostéopathie, phytothérapie, acupuncture, relaxation...)
- **Étude de la position assise, et ses conséquences physiques sur :**
 - Colonne, bassin, membres : la colonne vertébrale, compressions musculaires, veineuses, neurologiques, respiratoires et digestives.
- **La position assise de Conducteur**
 - Présentation de la position idéale de conduite
 - Intérêts de cette position pour l'ensemble du corps
 - Gestion des autres contraintes : les vibrations, la fatigue visuelle, les douleurs localisées
- **Réglages du siège et son environnement**
 - Principes de l'ergonomie du poste de conduite et de son environnement
- **Votre poste de conduite**
 - Connaissance des sièges et des postes de conduite les plus courants
 - Découverte de l'ensemble des sièges de bus de votre réseau.
 - Présentation, explication et fonctionnement de chaque réglage pour chaque modèle de siège existant : ISRI, GRAMMER...
 - Commandes mécaniques et pneumatiques : différence d'utilisation
 - Procédure de réglage d'un siège en 10 points, mise au point par Dos Majeur :
 - Du siège à sa morphologie : taille, poids, ...
 - De l'ensemble des commandes du poste de conduite
 - Réglages complémentaires :
 - Pour grandes et petites tailles, problèmes liés à l'obésité
 - Positions spécifiques : passage d'un rond point, accueil clientèle, passage sur sol inégal.
 - Questions personnelles en fonction de son expérience.

PRATIQUE DANS UN BUS

- Prise en charge collective du groupe de stagiaires sur une ligne régulière.
- Chacun doit effectuer le réglage du siège et des commandes selon les principes ergonomiques appris en formation
- Photo de chaque stagiaire, de profil, au poste de conduite après avoir réglé siège et volant à l'environnement du poste de conduite (adressée nominativement sous huitaine).

**REMISE D'UN DOSSIER TECHNIQUE SPECIFIQUE A VOTRE RESEAU
ENVIRON 50 PAGES**