Afflatus Consulting Group

الصحة والسلامة المهنية

الإيماءات والوضعيات، اضطرابات العضلات والهيكل العظمي، الإرغونوميا

يوم واحد للحد من اضطرابات العضلات والهيكل العظمي حيث تنشأ: في منصب العمل. يفهم المشاركون كيف تظهر آلام الظهر والكتفين والمعصمين، ويطبقون مبادئ المناولة واقتصاد الجهد، ثم يحللون مع المكوّن مناصب حقيقية من موقعكم، ملاحَظة أو مصوَّرة، لاقتراح تهيئات بسيطة.

المدة : 1 يوم

الأهداف

1. شرح اشتغال الظهر والمفاصل وآليات ظهور اضطرابات العضلات والهيكل العظمي
2. تحديد عوامل الخطر في منصب: التكرار، والمجهودات، والوضعيات، والاهتزازات، والبرد، وتنظيم العمل
3. تطبيق مبادئ السلامة الجسدية واقتصاد الجهد أثناء المناولة اليدوية
4. تحليل منصب عمل من موقعكم واقتراح تهيئات تقنية وتنظيمية
5. استعمال وسائل مساعدة المناولة المتوفرة في الموقع استعمالًا سليمًا

البرنامج

اليوم 1 – صباحًا

اضطرابات العضلات والهيكل العظمي في الصناعة واللوجستيك: المواضع الشائعة، والعواقب البشرية والاقتصادية، والصلة بالتغيب •

مفاهيم تشريحية مفيدة: العمود الفقري، والأقراص، والعضلات، والأوتار، ومفاصل الطرف العلوي •

العوامل الميكانيكية الحيوية والتنظيمية والنفسية الاجتماعية؛ دور البرد والاهتزازات •

مبادئ المناولة: الاقتراب من الحمولة، والإمساك، والرفع بثني الساقين، والتنقل، والوضع •

اليوم 1 – مساءً (ورشة)

تمارين مناولة بالحمولات والحاويات الخاصة بموقعكم:

• صناديق، وأقفاص، وأكياس، وعلب كرتونية

ملاحظة مناصب حقيقية: الوتيرة، وارتفاعات العمل، ومناطق الوصول، والأدوات •

سبل التحسين: تهيئة المنصب، والوسائل الميكانيكية المساعدة، والتناوب، والاستراحات، والإحماء عند بداية العمل •

• عرض المقترحات على الأطر واختبار المكتسبات

المقاربة البيداغوجية

- مداخلات قصيرة موضحة بوضعيات من المصنع والمستودع
- تمارين مناولة على حمولاتكم وحاوياتكم الخاصة
- تحليل مناصب ملاحَظة أو مصوَّرة في موقعكم، في مجموعات صغيرة
- تنشيط بالفرنسية أو بالدارجة للمشغلين
- اختبار قصير ختامي حول الإيماءات السليمة وعوامل الخطر

التقييم والوثائق

شهادة تكوين مرقمة يمكن التحقق منها عبر الإنترنت لكل مشارك؛ ويُسلَّم للمقاولة تقرير التكوين مع سبل التهيئة المرصودة على المناصب الملاحَظة. اختبار المكتسبات وتمرين عملي للمناولة يلاحظه المكوّن، وتقييم آني في اليوم الموالي (J+1)

دعامات ثنائية اللغة لكل مشارك؛ وكل تكوين حضوري مرفق بنسخته الرقمية على منصة OmniLearn.

معلومة مفيدة

لإدماج اضطرابات العضلات والهيكل العظمي في تقييم مخاطر موقعكم، انظروا تكوين «تقييم المخاطر المهنية». وتُعالج «المخاطر المرتبطة بالضغط وتنظيم العمل في «المخاطر النفسية الاجتماعية.

معلومات عملية

المدة	يوم 1
الفئة المستهدفة	مشغلو الإنتاج والتلفيف، وعمال المناولة، ومحضّرو الطلبيات، والأطر القريبون، ومنشّطو الصحة والسلامة المهنية
المتطلبات المسبقة	لا شروط مسبقة
عدد المشاركين	مجموعات من 6 إلى 12 مشاركًا داخل المقاولة
الصيغة	داخل المقاولة، حضوريًا في موقعكم
اللغة	الفرنسية أو الدارجة أو الإنجليزية؛ دعامات ثنائية اللغة
التمويل	العقود الخاصة للتكوين لدى مكتب التكوين المهني (TFP)، ومجموعات الاستشارة GIAC، والمغرب. المقاولات: تُعدّ الملفات معكم دون أي تكلفة إضافية.
تكييف البرنامج	برنامج مكيَّف مع مساطركم وتجهيزاتكم والفئة المستهدفة

أسئلة شائعة

هل يتوجه هذا التكوين إلى عمال المناولة فقط؟
لا. فهو يعني جميع المناصب المعرضة: مشغلو الخطوط، ومحضّرو الطلبيات، وأمناء المخازن، وأعوان التلفيف، والعاملون على الشاشة. ومشاركة الأطر ومصلحة المناهج تساعد على إنجاح التهيئات المقترحة.

هل يكفي التكوين لخفض اضطرابات العضلات والهيكل العظمي؟
لا تعوض الإيماءات السليمة منصبًا سيئ التصميم. ولهذا تُخصص فترة المساء لتحليل مناصبكم: وتُدرج سبل التهيئة في تقرير التكوين ويمكنها الالتحاق بخطة الوقاية لديكم.

هل يمكن تكييف الجلسة مع محيط بارد؟
نعم. ففي ورشات التقطيع وتلفيف منتجات البحر والمستودعات المبردة، يزيد البرد من خطر هذه الاضطرابات. وتراعي التمارين وتحليل المناصب ذلك، وكذا التجهيزات المرتداة.

ما الفرق مع «ثقافة السلامة والسلوكيات وارتداء معدات الحماية الفردية»؟
يتناول ذلك التكوين تطبيق قواعد السلامة بوجه عام. أما هذا فيعالج تحديدًا الحمل البدني للعمل وإرغونوميا المناصب.