



Formations Prévention des risques

Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique Industrie/Bâtiment/Commerce (PRAP IBC)

Durée : 2 jours (soit 14h)

Certification : Habilitation

Appréciation des résultats : évaluation effectuée durant la formation (grille d'évaluation : Acteur PRAP – INRS)

Modalité et moyens pédagogiques : Exposé et exercices pratiques

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap

Objectifs

- Connaître les postures afin de porter des charges en toute sécurité.
- Connaître les risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et de douleurs lombaires.
- Améliorer son poste de travail en diminuant les gestes répétitifs et les manutentions manuelles.

Public concerné

Personnes souhaitant améliorer ses postures lors de port de charge (groupe de 10 personnes maximum)

Prérequis

Aucun

Programme

Présentation

- Présentation du formateur, des participants (Tour de table)
- Présentation de la formation
- Présentation du système de certification/d'évaluation des participants.

Présentation de l'historique et la démarche PRAP

- Diagnostic des indicateurs de l'entreprise
- Comment la PRAP peut répondre au diagnostic

Les Enjeux de la Prévention des Risques

- Les Accidents du Travail/les Maladies Professionnelles
- Les acteurs de la prévention (internes et externes)
- Le rôle de l'acteur PRAP
- Schéma du mécanisme d'apparition du dommage (notion de danger, risque, situation dangereuse, ...)

Savoir observer une situation de travail

- Définition de l'homme au travail
- Définition de l'activité de travail

La mécanique humaine

- Son fonctionnement (articulation, amplitudes gestuelles, ...)
- Son usure et ses limites : notion de Troubles Musculo-squelettiques (TMS)

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Les techniques gestuelles.
- La bonne position « ce qu'il faut faire ! ».
- L'élévation et le port des charges.

Exercices pratiques :

- Lever, porter, poser et prendre sur entablement.

Analyse de sa situation de travail/Piste d'amélioration

- Rechercher les sollicitations et risques sur son poste de travail
- Identifier les déterminants
- Proposer des pistes d'amélioration

Prévoir pour les exercices d'application l'utilisation d'objets employés dans l'entreprise (caisse en bois, bidons de produits (5, 10, et 30 Litres) ou la possibilité de se rendre sur le poste de travail du stagiaire).