

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (PRAP – GESTES ET POSTURES)

Code R4300

Objectifs :

- A l'issue de cette formation, le participant doit être capable de :
 - Éviter des accidents dorsaux lombaires en apprenant à soulever des charges plus ou moins lourdes.
 - Définir la posture la meilleure pour effectuer un travail donné.
 - Appréhender les principes de sécurité physique.
 - Avoir assimilé les bases de l'économie d'effort.

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apports de connaissances, suivis de nombreux exercices pratiques.
- Nature des exercices pratiques.

Public concerné et prérequis minimum nécessaire :

- Toute personne étant amenée à effectuer des manutentions lors de son travail.

Équipement individuel :

- Les stagiaires devront se munir d'une tenue de travail, de chaussures de sécurité et de gants de manutention.

Durée :

- 7 heures

Prix :

- **En intra, nous consulter.**

CONTENU DE LA FORMATION

APPORTS THÉORIQUES

- Les statistiques accidents du travail et maladies professionnelles
- Les textes et recommandations applicables
- Notions d'anatomie physiologie :
 - la colonne vertébrale
 - les muscles
 - les articulations
- Les principes de comportement physique

EXERCICES PRATIQUES

- Application des principes de base par des exercices écoles
- Application à des situations de travail concrètes
- Quelques notions d'ergonomie de poste
- Propositions d'améliorations techniques et comportementales simples



ASSOCIATION DE FORMATION PROFESSIONNELLE DE L'INDUSTRIE SUD-OUEST
Maison de l'Industrie - BP 75 - 40 avenue Maryse Bastié - 33523 BRUGES CEDEX - ☎ 05.56.57.44.44 - Télécopie 05.56.28.44.15