

PROGRAMME FORMATION : PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (PRAP)

PUBLIC CONCERNÉ :

- Toute personne qui souhaite améliorer les conditions de travail et lutter contre les TMS.

PRÉ-REQUIS ET MÉTIERS VISÉS :

- Aucun

DURÉE ET ORGANISATION :

- 2 journées (14 heures)
- Formation inter ou intra entreprise

MODALITÉ DE FINANCEMENT :

- Plan de Formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique
- Identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures liés au travail,
- Repérer dans son travail des situations pouvant nuire à la santé,
- Proposer les améliorations et participer à leur mise en œuvre,
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents.
- Transformer les situations de travail

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Diagnostic terrain
- Apports théoriques.
- Formation itérative
- Exercices de simulation liés aux risques du site de travail

PÉRIODE ET LIEUX DE FORMATION :

- Mareuil les Meaux (77)
- Chartres (28)

CONTENU DE FORMATION :

Conditions préalables à toute activité physique de travail :

- Identifier ce qui est ou non répétitif ;
- Utiliser des vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, vêtements de travail
- Ajuster son effort en fonction de ses capacités.

Principes de base :

- Evaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...)
- Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge
- Assurer l'équilibre
- Utiliser les points d'appui.

Aménagement dimensionnel du poste de travail :

- Position debout : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), Inconvénients du maintien de la posture debout prolongée
- Position assise : facteurs de sécurité et de confort (caractéristiques dimensionnelles), inconvénients du maintien de la posture assise prolongée
- Alternance position assise, position debout
- Situation de travail dynamique

Proposer des pistes d'améliorations en s'appuyant sur les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail :

- Les aménagements techniques et organisationnels
- Exemples de mesures réduisant les facteurs biomécanique (répétitivité, angulations extrêmes, efforts, maintien de postures
- Adaptation des outils et du poste de travail
- Optimisation de l'utilisation des aides techniques pour la manutention des personnes et/ou des objets.
- Etre capable de limiter les risques liés à la manutention manuelle occasionnelles en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts