

## Gestes et postures



### O bjectif

Prévenir les accidents qui ont pour origine la mauvaise manipulation des charges ou de mauvaises positions de travail. Apporter des solutions pratiques sur l'amélioration des manutentions manuelles.



### P ublic / pré-requis

Aucun

### D urée

4 heures



### P rogramme

#### ⚡ Les enjeux

- ✓ Les accidents du travail (statistiques)
- ✓ Les principales causes d'accident
- ✓ Les indicateurs d'accidents du travail
- ✓ Les moyens de prévention

#### ⚡ La prévention

- ✓ L'organisation des manutentions
- ✓ Les équipements de protection individuelle
- ✓ L'éducation gestuelle

#### ⚡ Notions d'anatomie

- ✓ Le squelette et la musculature
- ✓ La colonne vertébrale et son rôle
- ✓ Les accidents de la colonne vertébrale
- ✓ Les facteurs aggravants

#### ⚡ Principes de sécurité physique

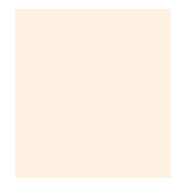
- ✓ Lever et porter des charges
- ✓ La recherche de l'équilibre
- ✓ L'économie de l'effort
- ✓ Rythmes de l'effort
- ✓ Choix des prises
- ✓ Ce qu'il ne faut pas faire

#### ⚡ Le poste de travail

- ✓ Les différents postes de travail
- ✓ L'organisation de la zone de travail
- ✓ Etude des postes de travail
- ✓ Détermination du plan d'amélioration

#### ⚡ Exercices pratiques

- ✓ Manutentions diverses avec le matériel de l'entreprise
- ✓ Application des règles générales
- ✓ Examen des difficultés particulières rencontrées dans l'entreprise



## PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique)



### O bjectif

Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique. Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques)  
Identifier les éléments déterminant des gestes et postures liés aux situations de travail. Repérer dans son travail des situations pouvant nuire à la santé. Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents.  
Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques identifiés et participer à leur mise en œuvre



### P ublic / pré-requis

Aucun, pour tout public.

### D urée

14 heures



### P rogramme

- ⚡ Présentation de la formation-action dans la démarche de prévention de l'entreprise
- ⚡ L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise
- ⚡ Les différents acteurs de la prévention de l'entreprise
- ⚡ Les risques de son métier
- ⚡ La place de l'activité physique dans l'activité de travail
- ⚡ Le fonctionnement du corps humain et ses limites
  
- ⚡ Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- ⚡ Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- ⚡ Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé
- ⚡ Identification des risques potentiels
- ⚡ Les différentes causes d'exposition
  
- ⚡ Retour d'expérience le cas échéant
- ⚡ Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail à partir des causes identifiées, en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail
  
- ⚡ Epreuve certificative n° 1
  
- ⚡ Les aides techniques à la manutention
- ⚡ Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  
- ⚡ Epreuve certificative n° 2
  
- ⚡ Bilan

**PERIODICITE RECYCLAGE : 3 ANS**