

FORMATION
PRAP Initial

Durée : 2 jours (soit 14h00)
Tarif : nous consulter

Le public :
Tout professionnel

Prérequis : Aucun

L'objectif de la formation :

Etre capable de :

- Analyser sa situation de travail en s'appuyant sur les connaissances acquises, afin d'identifier les risques.
- Réaliser les bons gestes et développer les bons réflexes de postures au travail
- Participer à la maîtrise du risque dans son environnement de travail.

Le profil de l'intervenant :

Consultant en prévention des risques professionnels

La pédagogie utilisée :

Pédagogie participative basée sur les différents postes de travail du public visé,
Apports théoriques et méthodologiques de l'animateur,
Etude des risques spécifiques,
Exercices pratiques de manipulation en situation réelle de travail.

Les outils pédagogiques

Vidéo,
Synthèse et guide pédagogique.

Remis à chaque apprenant



Validation des acquis :

Quizz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Evaluation de la formation :

Evaluation à chaud (questionnaire de fin de stage)

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE PRAP Initial

Notions théoriques et statistiques : prises de conscience

STATISTIQUES SUR LES ARRÊTS DE TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES :

Fréquences des accidents du travail,
Répartition des accidents du travail,
Coût humain, social et économique...

NOTIONS ÉLÉMENTAIRES ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE :

Le squelette : la colonne vertébrale, les vertèbres et les disques intervertébraux,
Leurs comportements dans les différents mouvements,
La musculature et son rôle.

L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE :

Le lumbago,
La sciatique,
L'hernie discale,
Le tassement discal.

LES FACTEURS AGGRAVANTS :

Le vieillissement naturel,
Les mouvements répétitifs,
Port de charges.

LES AFFECTIONS PÉRIARTICULAIRES (Troubles Musculo-Squelettiques) :

Des membres supérieurs,
Des membres inférieurs.

Travail de réflexion en groupe sur les postes de l'entreprise

Quels sont les moyens à mettre en œuvre pour éviter au mieux les risques ?

IDENTIFICATION DES RISQUES D'ACCIDENTS DU TRAVAIL DE MANUTENTION MANUELLE :

Organisation des manutentions,
Simplification : utilisation de moyens légers des manutentions,
Protection individuelle.

AMÉLIORATION PERMETTANT D'ÉVITER OU DE RÉDUIRE DES RISQUES IDENTIFIÉS :

Observation et analyse d'une situation de travail,
Aménagement dimensionnel du poste de travail,
Les différentes postures (debout, assise),
Situation de travail,
Zone de travail,
Éducation gestuelle sur le poste de travail.

Exercices pratiques sur poste de travail

EXERCICES PRATIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTIONS INDIVIDUELS ET LE COMPORTEMENT À ADOPTER FACE À UN ACCIDENT

LES RÉFLEXES À ADOPTER SUR LES POSTES DE TRAVAIL CONCERNÉS