

## PRAP PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### OBJECTIFS

- ✓ Identifier et caractériser les risques liés aux postures de travail, à la manipulation et aux transports manuels de charges.
- ✓ Mieux comprendre le fonctionnement du corps humain.
- ✓ Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
- ✓ limiter les risques liés aux lever /porter / déplacer / déposer des charges.
- ✓ Permettre au stagiaire d'analyser concrètement sa situation de travail.
- ✓ Permettre au stagiaire de proposer des solutions d'amélioration.

### PUBLIC

- Tout public

### CONTENUS

Ci-joint

### PRE REQUIS

### VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de formation

### SUPPORTS ET MATERIEL

- ✓ Théorie, avec support vidéo
- ✓ Exercices Pratiques

### MODALITES PRATIQUES

Durée : 2 jours

Calendrier : Voir proposition

Coût : sur devis

Lieu : sur site

Inscriptions :

**AFPI ARTOIS DOUAISIS**

ZAC DU BORD DES EAUX BP 29

62251 HENIN BEAUMONT CEDEX

Tél : 03 21 13 10 00 - Fax : 03 21 13 10 01

### FILIERE

**SECURITE – PREVENTION -  
ENVIRONNEMENT**

## PROGRAMME DETAILLE

- ✓ Regard sur les statistiques des accidents liés à l'activité physique des travailleurs (nationale et de votre entreprise)
- ✓ Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie (muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement).
- ✓ Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celle de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie)
- ✓ Gestes et postures dangereux ou contraignant
- ✓ Aménagement des postes de travail
- ✓ Les principes de manutention manuelle
- ✓ Techniques gestuelles pour le transport de charge
- ✓ Vidéos relatives aux techniques gestionnelles
- ✓ Sécurité physique et diminution de la fatigue – les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés
- ✓ Les postes de travail : debout – assis –assis debout
- ✓ Principes d'ergonomie
- ✓ *Applications pratiques : exercices sur agrès standard*
- ✓ Vidéo « Gestes et postures dans la vie quotidienne »
- ✓ *Exercices sur les matériels de votre entreprise*