



# PRAP : PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

## OBJECTIFS

Comprendre pourquoi il faut anticiper les risques de TMS et d'accident (notion de prévention).

Identifier les gestes et postures adaptés au poste de travail.

Proposer des actions d'amélioration pour diminuer les risques d'accident.

## PUBLIC / PRE-REQUIS / EFFECTIF

Tout salarié. Groupe de 4 à 8 personnes (conditions optimales).

## DUREE

2 jours (14h, secteur IBC) ou 3 jours (21h, secteur 2S) en séances de 3 à 4 heures.

## MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Stage animé par un formateur certifié PRAP INRS (option IBC ou 2S).

Exposés, études de cas, application sur poste de travail.

Support pédagogique remis à chaque participant.

## METHODE ET OUTILS D'EVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

Evaluation continue tout au long de la formation selon des critères définis par l'INRS.

Délivrance d'un certificat d'Acteur Prévention des risques liés à l'activité physique ou d'une attestation de suivi de formation dans le cas d'une évaluation défavorable.

## PROGRAMME

### ETRE UN ACTEUR PRAP

Champ et nature de ses interventions

Responsabilité

Evolutions possibles

Statistiques : accidents du travail et maladies professionnelles

Les principes de la prévention des risques

### SE SITUER EN TANT QU'ACTEUR DE PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE DANS SON ENTREPRISE

Les différents enjeux pour l'entreprise

Les acteurs de la prévention et leurs rôles

Le phénomène d'apparition du risque

Les principaux risques de son métier et les effets induits

Identification des situations de travail « dangereuses »

### OBSERVER ET ANALYSER SA SITUATION DE TRAVAIL

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Les différentes atteintes à la santé

Son activité de travail : observation, complexité, risques

Analyse des causes d'exposition aux risques

### PARTICIPER A LA MAITRISE DU RISQUE DANS SON ENTREPRISE

Proposer des améliorations de sa situation de travail

Faire remonter l'information aux personnes concernées

Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort

Exercices pratiques