

Objectifs de la formation

- ✓ Acquérir des connaissances théoriques et pratiques permettant de mettre en application au quotidien les techniques de manutention manuelle afin d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de manipulation effectuée au poste de travail.

Public concerné

Toute personne manipulant des charges légères ou lourdes.

12 personnes maximum.

Prérequis

Aucun

Durée

14 heures soit 2 jours

60 % théorie

40% pratique

Validation

Evaluation tout au long de la formation par l'intervenant

Attestation de stage

Document de synthèse remis aux stagiaires

Profil formateur

Nos formateurs sont issus du métier dans lequel ils interviennent.

Ils sont pour un bon nombre d'entre eux en activité dans le métier dont ils sont spécialistes.

Notre formateur PRAP est certifié par le réseau prévention de l'INRS.

Programme

Conforme aux recommandations de

L'Institut National de Recherche et de Sécurité.

Séquence 1 : Présentation

La démarche PRAP et objectif de la formation

Les statistiques et la prévention des accidents du travail du à la manutention manuelle.

Notion d'anatomie du Corps Humain :

- Le squelette, les muscles
- Les articulations
- La Colonne Vertébrale (Composition, rôle et limites)

Conséquences des Mauvaises Positions :

- Lumbago, Sciatique, Hernie discale

Séquence 2 : Le poste de travail

- Évaluation des situations. (Utilisation de la vidéo possible)
- Identification des déterminants des activités physiques correspondantes
- Écoute des remarques des opérateurs.
- Prise de conscience des éléments contraignant de la situation de travail.

Séquence 3 : Aménagement du poste de travail

- Mise en commun des analyses de situations de travail
- Rappel des principes généraux de prévention
- Principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

Séquence 4 : Les principes généraux de la manutention

Démonstration du geste type en manutention de charge (Utilisation de la vidéo).

- Principes d'économie d'effort.
- Principes de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes types
- Superposition des centres de gravité
- Fixation de la colonne vertébrale
- Recherche des bons appuis

Séquence 5 : Mise en application

- Identification des pistes d'amélioration des situations de travail
- Mise en forme des propositions
- Synthèse, bilan et évaluation de la formation