

Formation PRAP Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Objectif :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Se situer en tant qu'acteur de Prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les risques.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement.
- Proposer des améliorations de sa situation de travail.

Public : Toute personne devant être acteur PRAP

Prérequis : Aucun

Recommandation ou obligation légale :

- Référentiel INRS
- Camira est habilité par l'INRS pour la formation PRAP

Démarche et moyens pédagogiques :

- Pédagogie active basée sur des échanges avec les participants
- Mise en situation pratique pour l'appropriation des apports théoriques réalisés
- Utilisation de cas concrets de l'entreprise ou de l'établissement
- Possibilité de travail inter session par les participants
- Formateur certifié dans le cadre de l'habilitation INRS

Evaluation :

- Evaluation certificative selon référentiel INRS
- Délivrance d'un **certificat d'acteur PRAP**.

Cette démarche vise à faire acquérir aux participants des compétences leur permettant de participer efficacement à l'amélioration de leurs conditions de travail.

La formation PRAP s'intègre dans une démarche globale de prévention, avec la mobilisation des acteurs et des décideurs de l'entreprise ou de l'établissement.

Contenu de la formation :

I - LES ENJEUX ET INTERET DE LA PREVENTION

- Les accidents et maladies professionnels
- Les bénéfices de la prévention
- Les personnes chargées de la prévention
- Définition d'un risque / d'un danger
- Prévention et protection

II - CONNAITRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES

- Le squelette et les articulations
- Les muscles et les tendons
- Les nerfs
- La colonne vertébrale
- Les vertèbres et les disques intervertébraux
- Les atteintes à la colonne vertébrale
- Les conséquences des gestes répétitifs
- Les facteurs de risques...

III - OBSERVER SON TRAVAIL POUR IDENTIFIER CE QUI PEUT NUIRE A LA SANTE

- Définir les situations de travail
- Observer les situations dangereuses
- Identifier, décrire et caractériser les risques liés à l'activité physique

IV - PARTICIPER A LA PREVENTION ET A LA MAITRISE DES RISQUES DANS L'ENTREPRISE OU L'ETABLISSEMENT

- Les 9 principes généraux de prévention
- Identifier et proposer de pistes d'amélioration
- Communiquer les remontées d'informations au sein de l'entreprise ou de l'établissement
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

V - SYNTHESE, BILAN ET EVALUATION DE LA FORMATION