

## PRAP - Gestes et postures

### Personnel concerné par la formation

Tous les salariés ayant une activité nécessitant la manutention d'objets lourds ou encombrants afin de limiter le risque de blessures ou de maladies professionnelles. (Article R. 231-71 du Code du Travail).

### Pré requis

Aucun

### Objectifs de la formation

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.

Formation sanctionnée par une Attestation de Formation aux Gestes et Postures de Sécurité.

### Durée de la formation

1 à 2 journées

### Nombre de participants

12 stagiaires maximum

### Programme de la formation

#### *Programme théorique*

- Analyse des statistiques des accidents de travail.
- Colonne vertébrale et les vertèbres
- Action primordiale des jambes
- Points d'appui
- Sécurité des mains
- Mauvaises positions et leurs conséquences

#### *Programme pratique*

- Apprentissage des gestes (lever, coucher, soulever, gerber)
- Economie d'efforts
- Contrôle des connaissances par comportement
- Synthèse.

### Matériels utilisés

Supports audiovisuels, projections sur écran, film, support de cours pour chaque participant, matériels techniques.