

## 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.