



Programme de formation

Ergonomie

ACTEUR PRAP

conforme au Référentiel de formation national INRS



Nature de l'action :

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances



Objectifs pédagogiques :

- Rendre le stagiaire conscient des risques engendrés par les manutentions manuelles.
- Rendre le participant capable d'effectuer des manutentions selon les règles d'économie de l'effort.
- Rendre le stagiaire capable d'organiser son travail, de choisir le mode opératoire optimum en matière de transport de charges et de proposer des idées d'améliorations de leurs situations de travail.
- Rendre le participant capable d'appliquer les notions de base en gestes et postures de travail de sécurité.

Public concerné :

Tout public

Pré requis :

Avoir 18 ans et être apte médicalement
Savoir lire, écrire, compter

Durée :

14 h par participant

Conditions pratiques :

Prévoir une salle de formation pour la théorie.
Une partie des exercices pratiques peut être réalisée dans les ateliers aux postes de travail des participants.

Evaluation des compétences :

Contrôle continu
Fiche individuelle d'évaluation du référentiel INRS (épreuves certificatives).

Programme :

- Statistiques d'accidents liés aux manipulations et manutentions manuelles de l'entreprise
- Analyses des causes des accidents lombaires et des Troubles Musculo Squelettiques
- Dangers encourus (lumbagos, sciatiques, hernies discales, Troubles Musculo Squelettiques)
- Rappels anatomiques (squelette, colonne vertébrale, anatomie du membre supérieur...)
- Facteurs aggravants (stress, surcharge pondérale, aménagements des espaces de travail, poids des charges, ...)
- Activités musculaires, (activité statique et activité dynamique).
- Incidence sur la fréquence cardiaque
- Principes de base des "Gestes et Postures de sécurité"
- Exercices pratiques réalisés seul.
- Notions de base ergonomiques : le travail prescrit, travail réel, situations de travail, activité de l'opérateur
- Analyse d'un poste et d'un environnement de travail :
 - hauteurs des plans de travail (prise et dépose des charges)
 - accessibilité aux organes de service
- Analyse des situations de travail délicates, voire pénibles pour les opérateurs
- Outils d'aide à la manutention manuelle et un rappel sur le port d'E.P.I..
- Réflexion sur l'organisation du stockage et du rangement des charges et des différents contenants

Moyens pédagogiques:

Mises en situations pratiques en atelier

Effectif :

10

Compétence du formateur :

Ergonome Diplômé, certifié "Formateur PRAP" par l'INRS et référencé dans la base nationale

Documents de référence :

Art. R. 231-67 du Code du travail
Art. R. 231-72 du Code du travail
Document de référence PRAP INRS V5-06/2015



DataDock

ZAC des Tourelles - 90120 Morvillars
Tél. 03 84 56 16 23 - Fax 03 84 56 17 66
contact@actesur.fr

WWW.ACTESUR.FR