# Prévention des risques de l’activité physique | Option sanitaire et social

**21 heures**
**PRAP002**

## Objectifs pédagogiques

Formation certifiante (validité 24 mois) - PRAP

- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail.
- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Identifier et caractériser les dommages potentiels en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures de travail
- Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés
- Limiter les risques liés à la manutention manuelle de personnes à mobilité réduite.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail
-

## Public(s)

## Pré-requis

Aucun

## Modalités pédagogiques

FORMATEUR
David H, aide soignant, formateur en prévention depuis 2007 (certifié SST,PRAP, IBC, PRAP 2S, APS ADS, AP ASD), Formateur habilité par l'INRS et le réseau prévention

Formation intra uniquement

## Moyens et supports pédagogiques

Support(s) de formation par apprenant

## Modalités d’évaluation et de suivi

Évaluation en cours et fin de formation
*Cette formation ne fait pas l’objet d’un contrôle des acquis via une certification*

## Formateur

## Programme

Se situer dans le dispositif PRAP Sanitaire et social (PRAP 2S)
Les statistiques : les accidents du travail et les maladies professionnelles
Les principes de la prévention des risques
Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
Les différentes atteintes et leurs conséquences sur la santé
L'évaluation du potentiel de la personne soignée ou aidée afin de la faire participer au maximum ses possibilités:
Règles à respecter dans la mise en œuvre des techniques de manutention,
Déplacements naturels du patient,
Mise en place des techniques de manutention des personnes à mobilité réduite
Les principes de sécurité et d'économie d'effort dans les postes de travail
Analyse des déterminants de l'activité physique;
Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail.
Observation et analyse d'une situation de travail ;
Identification des gestes et des postures contraignantes sur les postes du travail
Les aides techniques à la manutention
Proposition d'amélioration des conditions de travail
Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort (exercices pratiques).
Exercices d'analyse de situation de travail, repérage des déterminants et recherche de pistes d'amélioration