



SERVICE INTERENTREPRISE DE SANTÉ AU TRAVAIL

SIST CARCASSONNE
27B, boulevard Marcou
11000 CARCASSONNE

Tél : 04 68 11 93 33
Fax : 04 68 47 19 59
contact@sist-carcassonne.com

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (PRAP : 2S)



prap

**PRÉVENTION DES RISQUES
LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

FORMATION : MAXIMUM 8 salariés / entreprise / an

Formation initiale : acteur PRAP 2S
3 x 7h (2 jours consécutifs + 1 jour)

PROGRAMME :

• Se situer en tant qu'acteur de la prévention

- Comprendre l'intérêt de la prévention.
- Connaître les risques / dangers de son métier.



• Observer et analyser une situation de travail

- Fonctionnement du corps humain et les différentes atteintes à la santé
- Caractériser les dommages potentiels, liés à l'activité physique
- Observer / analyser son travail pour identifier les causes

• Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise / établissement

- Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir de l'analyse
- Faire remonter l'information aux personnes concernées.

• Manutention et activités physique

- Les déplacements naturels
- Les principes de sécurité et d'économie d'effort



Formation initiale d'acteur PRAP

• Techniques de manutention de personnes

• Le lit : un outil de soin

- Les mobilisations au lit
- Les mobilisations lors d'un transfert : lit / fauteuil et fauteuil / lit
- Les mobilisations de confort

• Les mobilisations au fauteuil

- Le redressement assis/debout
- L'abaissement debout/assis



• Les aides techniques

- drap de glisse, guidon de transfert, disque, lève personne, soulève personne ...



***Suite à l'évaluation,
un certificat d'acteur PRAP 2S sera délivré par l'INRS
(validité 24 mois).***

Formation continue : 2 ans après (7h)

PROGRAMME :

- Révision de l'analyse des situations de travail et des manutentions
- Évaluation sur mise en situation (théorie et pratique)

**POUR LES INSCRIPTIONS, CONTACTER LE :
04 68 11 93 24**

**contact@sist-carcassonne.com
Fax : 04 68 47 19 59**

**Pour tout renseignement,
n'hésitez pas à vous rapprocher de
votre médecin du travail et de notre site :**

www.sist-carcassonne.com