

# Formation PRAP IBC

## Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

### Option Bureau

#### Pré-requis

Pour les salariés : aucun

Pour l'entreprise : engagement dans une démarche de prévention en lien avec l'évaluation des risques professionnels.

#### Public

Les salariés des entreprises adhérentes du service de santé au travail dans le secteur de la bureautique.

#### Objectifs de formation

Dans le cadre d'une démarche d'amélioration continue ayant pour but d'adapter le travail à l'homme, les principaux objectifs du stage reposent sur :

- la formation de salariés à la prévention des risques liés au travail sur écran, en particulier les troubles musculosquelettiques,
- l'acquisition de connaissances permettant aux salariés d'améliorer leur poste de travail,
- la participation à la maîtrise du risque.

#### Contenu

- comprendre l'intérêt de la prévention et les différents enjeux,
- connaître les risques de son métier afin de repérer les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé,
- notions élémentaires des facteurs biomécaniques (appareil locomoteur et œil),
- les éléments déterminants de l'activité de bureau : fatigue visuelle, activité physique statique...,
- notions d'ergonomie pour l'aménagement des bureaux et différentes techniques de sécurité et d'économie d'efforts (réglage du siège, de l'écran...),
- observer et analyser une situation de travail,
- identifier les risques et leurs causes,
- méthode de recherche des pistes d'amélioration.

#### Méthodes pédagogiques

- apport théorique sur les principes déterminants de l'activité physique,
- méthodologie d'analyse d'une situation de travail réelle,
- mises en situation par les stagiaires.

#### Évaluation

Un certificat «acteur PRAP» est délivré à l'issue de la formation si le candidat a satisfait aux exigences des épreuves certificatives.



#### L'activité de bureau

Cette formation permet d'engager une démarche de prévention des risques liés à l'activité physique en prenant en compte les spécificités des activités de bureau.



Durée : 14h ou 2 jours



Lieu : la formation est assurée dans les locaux de l'entreprise



Pour les dates de formation, consulter votre service de santé au travail