

GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN

Cette formation a pour finalités d'instruire les stagiaires sur les gestes et les postures ergonomiques à adopter dans leurs activités professionnelles quotidiennes afin de prévenir les troubles musculosquelettiques, les accidents de travail et les maladies professionnelles.

Répartition théorie / pratique : 50% / 50%

Durée : 7.00 heures (1.00 jour(s))

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Tout salarié concerné par le travail sur écran

Prérequis

- Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation gestes et postures travail sur écran

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux pour le travail sur écran
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Participer à l'amélioration des conditions du travail
- Eviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Retour sur la législation aux gestes et postures au travail
 - Le code du travail : le document unique, le rôle de chacun dans la prévention des risques
 - Identification et analyse des accidents possibles dans le travail sur écran
 - Qu'est-ce qu'un accident de travail et une maladie professionnelle ?
 - Les statistiques et les conséquences des accidents de travail et des maladies professionnelles en France
- Comprendre le fonctionnement du corps humain
 - Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
 - Les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- La posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau
 - Généralités sur les effets et les signes de fatigue
 - L'aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
 - Position de l'écran
 - Positionnement dans le bureau et éclairage
- Plan de traitement
 - Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS
 - Aménager son espace en fonction des possibilités

ORGANISATION

Formateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Visite des locaux et réglages des postes

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

