

Prévention Gestuelle et Posturale En milieu bureautique (travail sur écran)

Pré-requis

Aucun

Public

Toute personne travaillant sur un écran de visualisation

Accessible au PSH, nous consulter.

Durée

1/2 journée soit 3h30

Délais d'accès

Pas de délais d'accès tout dépendra du plan de charge de l'organisme de formation et l'entreprise.

Organisation

De 5 à 10 participants

Intervenant

Formateur qualifié ayant une solide expérience de la prévention des risques en entreprise, titulaire du certificat de formateur PRAP IBC et SMS

Evaluation

QCM et cas pratique

Cette formation est sanctionnée par un certificat de réalisation.

Prix

98.00€ HT par stagiaire

Tarif groupe nous consulter

Être au plus près de la réalité et du contexte de l'entreprise ou de l'établissement !

LA LEGISLATION

Code du travail Art R 4542-16

« L'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré... »

Décret n°91-451 du 14/05/91

Décret relatif à la prévention des risques liés au travail sur des équipements comportant des écrans de visualisation



Objectifs pédagogiques de la formation

Aptitudes :

- Identifier les risques liés au travail sur écran et au de poste de travail
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles

Compétences :

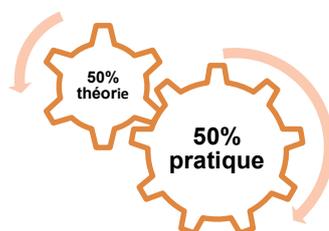
- Adopter les bonnes postures et respecter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour le personnel de bureau

Méthode pédagogique

- Alternance entre exposé théorique avec visualisation de diaporama, apprentissage et exercices d'application
- Découverte, exposé, participative, applicative (exercice d'application avec mise en situation).
- Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement.

Moyens techniques

- Ordinateur et moyen de projection : ressources multimédia diverses
- Coupes anatomiques diverses (main, épaule, vertèbres...)
- Charges diverses avec engins de manutention léger



FORMATION
INCENDIE ET PRÉVENTION

Prévention Gestuelle et Posturale en milieu bureautique (travail sur écran)



Programme de formation

Introduction à la formation gestes et postures pour le personnel de bureau

- Retour sur la réglementation en matière de santé et sécurité au travail
- Qu'est-ce que la notion de prévention au travail ?
- Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les **TMS (troubles musculo-squelettiques)**

Comprendre le fonctionnement du corps humain pour mieux adapter ses postures

- Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Comprendre la charge musculaire statique
- Identifier et prévenir les troubles musculo-squelettiques liés au **travail sur écran (TMS)**
- Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

Savoir adopter une bonne posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau

- Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran
- Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
 - Savoir régler la position de son écran (hauteur, profondeur...)
 - Savoir régler son siège de travail (assise, hauteur...)
 - Savoir positionner son clavier et sa souris
- Régler le positionnement de son bureau et l'éclairage de son poste de travail

Mise en place d'un plan de traitement adapté à son organisation : conseils pratiques

- Savoir faire des pauses pour limiter sa fatigue et les TMS
- Aménager son espace de travail pour limiter les risques de TMS



Formez-vous, adoptez les bons gestes !



FORMATION
INCENDIE ET PRÉVENTION