



Postures statiques / Travail sur écran

THÉORIE
50%

PRATIQUE
50%

Objectifs : Etre capable de définir les risques et les effets sur la santé liés au travail. Savoir organiser un poste de travail sur écran.



Public visé

Toute personne travaillant sur un ordinateur.



Pré-requis

Pour suivre cette formation, aucun pré requis n'est nécessaire.



Nombre de participants

8 à 10 personnes maximum.



Durée

3,5 heures soit 0,5 jour.



Intervenant(s)

Formateur spécialisé Gestes et Postures/PRAP et Moniteur National de Secourisme.



Attribution finale

Attestation individuelle de formation.

Programme Théorique et Pratique

Dans le cadre de la formation Postures Statiques, les thèmes suivants seront abordés :

Santé et travail sur écran :

Définitions des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS Troubles Musculo-Squelettiques ...)

Statistiques nationales et de l'établissement sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique

Les différents risques

Activité et organisation du travail :

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie

L'activité et la fatigue

Choix des matériels utilisés

Champ de travail

Ergonomie du poste de travail :

Réglage des plans de travail

Réglage et qualité du siège

Repose pieds

Supports documents

Disposition du matériel

Les ambiances :

Lumineuse

Sonore

Thermique

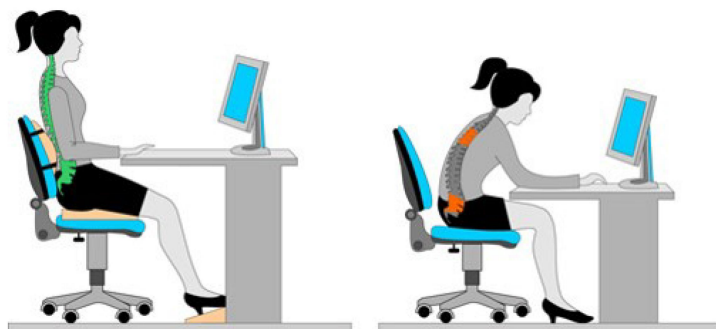
Environnement du poste

Etude de cas :

Mise en situation et aménagement des postes de travail

Exercices d'étirements et de tonifications afin de ménager son dos au quotidien

Présentation de techniques gestuelles adaptées au quotidien



Méthodes et Moyens Pédagogiques

Interaction permanente entre les participants et le formateur ;
Mise en situation des participants ; Exercices d'étirements.



Documents Pédagogiques

Un livret de stage de 46 pages sur la prévention des risques liés
aux manutentions manuelles est fourni au stagiaire.



Suivi / Évaluation

Évaluation tout au long de la formation.
Évaluation de la formation par les stagiaires concernant
les objectifs et la qualité.
Responsable Pédagogique : Fabrice ROUSSEAU.