

TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION - GESTES ET POSTURES

Durée	1 jour	Référence Formation	6-SP-VISU
-------	--------	---------------------	-----------

Objectifs

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de régler les différents éléments composant le poste de travail afin d'assurer sa santé et sa sécurité

Participants

Tout public

Pré-requis

Travailleurs ayant une activité sédentaire devant un écran de visualisation (travail sur poste informatique) et devant organiser le poste de travail afin de prévenir les troubles musculosquelettiques

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.

Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.

En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.

Formateur expert dans son domaine d'intervention

Apports théoriques et exercices pratiques du formateur

Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants

Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants

Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM. Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

PROGRAMME

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

- Réglementation applicable au travail sur écran
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Le squelette
- Les articulations
- La colonne vertébrale
- Les muscles

Enseignements théoriques

- Les TMS

- Les atteintes du dos
- Troubles musculosquelettiques dus au travail sur écran

Enseignements pratiques

- Les différents facteurs de risques
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

- Les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

- Les écrans : écrans, claviers, logiciels, périphériques
- Les équipements, le mobilier de bureau
- Le réglage des équipements
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail, les facteurs environnementaux

