

Prévenir des TMS

Travail sur écran

Santé Sécurité

Compétences visées

. Sensibiliser les personnels aux risques encourus lorsqu'ils travaillent en posture statique et / ou sur écran d'ordinateur, tablettes...).

Objectifs

- **Comprendre** les risques liés au travail statique / sur écran
- **Proposer** des axes d'amélioration de son poste de travail
- **Aménager** son poste de travail

Programme

1. Cadre général :

- Le cadre réglementaire
- L'importance du risque
- Les accidents du travail / accidents de service.
- Les maladies professionnelles
- Les composantes de l'Homme au travail
- Notions de Risques Psychosociaux (RPS)
- La multi factorialité des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie, Physiologie, pathologie
- Les limites du corps humain
- La prévention des risques
- Les spécificités du travail statique et du travail sur écran
- Focus télétravail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

2. Les ambiances physiques de travail :

3. Les normes et recommandations ergonomiques :

- Clavier, écran, siège, tables de travail, l'assise au bureau...

4. Mise en pratique :

- Prendre conscience de son corps et de ses limites à travers les douleurs et les dysfonctionnements
- Apprendre à varier sa gestuelle dans son activité
- Mise en application des éléments vus précédemment au poste de travail de chacun
- Notion de port de charge inerte

Évaluation

- . L'évaluation des stagiaires s'effectue tout au long de la formation.
 - Questions / Réponses
 - Exercices d'application

Durée : 0,5 à 1 jour*

Maintien des acquis : préconisé tous les ans

Effectif par session : Maxi 8

Moyens

- Postes de travail informatique
- Divers accessoires...

Public concerné

Tout le personnel travaillant sur écran

Prérequis

Savoir lire, écrire, et parler la langue française

Réglementation

- . Code du travail
- . Décret 92-958 du 3 septembre 1992

Tarifs

. Nous consulter

Commentaires

. Application possible aux postes de travail (sur demande préalable)

. Intervenant spécialisé en prévention des risques professionnels et santé sécurité au travail.

Formateur PRAP spécialisé bureau

* Durée variable selon les conditions matérielles de réalisation de la session (avec accès aux postes de travail ou non)