

Programme de formation

Prévenir les risques liés au poste de travail informatique

Durée : 1 jour(s) - 7,00 heures



Public visé

Tout le personnel maîtrisant la langue française



Pré-requis

Aucun



Objectifs pédagogiques

Cerner les conséquences potentielles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation
Acquérir les connaissances concernant l'aménagement dimensionnel (rangement, réglage, équipements...) du poste de travail
Proposer des mesures de prévention en vue de réduire les contraintes liées à l'utilisation d'écrans de visualisation
Adopter les postures et les gestes professionnels sécuritaires



Groupe

De 6 à 10 participants



Accessibilité

Contactez notre référent handicap :
Mme Marion FOURCADE
06.33.37.44.86



Tarifs

A partir de 220,00 €



Modalités et délai d'accès

Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 04.75.75.68.79 ou par courriel : formationra@msaservices-ra.fr

★ Description / Contenu

ACCUEIL ET PRESENTATION DES FORMATIONS

Rappel des objectifs de la formation, présentation détaillée du programme

Tour de table – présentation et attentes des stagiaires

Si applicable, contrôle des pré-requis (attestation ou certificat antérieur, quiz...)

THEORIE 40%

Les facteurs de risques du travail sur écran

Repérage des situations pouvant nuire à sa santé et liés :

- A l'activité de travail
- A la posture
- A l'organisation de son plan de travail
- A l'environnement et à l'hygiène de vie au travail

Les atteintes

Notions élémentaires d'anatomie et pathologies associées

Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)

La musculature

La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

L'apparition des troubles et les symptômes qui peuvent alerter

La démarche de prévention appliquée au travail sur écran

Evaluer et adapter l'environnement de travail pour mieux prévenir les TMS liés au travail sur écran

Appréhender les ambiances physiques (thermique, visuelle et acoustique) et leurs effets sur l'organisme : quelles sont les normes à respecter ?

Comment prendre en compte les ambiances physiques lors de l'aménagement d'un poste de travail ?

Adapter l'organisation du travail pour limiter les risques liés au travail sur écran

Comment limiter les effets du stress et de la fatigue liés au travail sur écran ?

Les bons gestes à adopter en cas de travail sur écran

Implantation du poste de travail

Aménagement du poste de travail

La posture de travail

Organisation du temps de travail

Les équipements portables

L'activité physique

PRATIQUE 60%

Exercices pratiques

Mise en situation des stagiaires

Auto-évaluation des participants et analyse des risques

Proposition de solutions simples

Exercices de détente musculaire et oculaire

Exercices de gestuelle compensatrice : étirements, mouvements dos et membres, respiration...



Modalités pédagogiques

Ateliers pratiques et mises en situation pour l'apprentissage des gestes et



Programme de formation
**Prévenir les risques liés au poste de travail
informatique**

Durée : 1 jour(s) - 7,00 heures

des conduites à tenir

Apprentissage des exercices utiles par démonstration

 **Moyens et supports pédagogiques**

Utilisation du matériel présent dans l'établissement.

Matériel de simulation

 **Modalités d'évaluation et de suivi**

Quiz de connaissances

Grille d'évaluation de compétences suite aux cas pratiques