GESTES ET POSTURES - PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ÉCRAN

Ergonomie

DURÉE
3,50 heures / 0,5 jour

INTERVENANT
Formatrice experte en ergonomie

NOMBRE DE STAGIAIRES
Maximum 8

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Tous les salariés amenés à travailler sur écran

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Evaluer ses connaissances sur les troubles musculosquelettiques pour les métiers sédentaires
- Ajuster de manière ergonomique sa posture de travail sur écran
- Connaître les principes d'implantation et le réglage des équipements de travai

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, exposés interactifs, échanges, mises en situations pédagogiques, apports de connaissances théoriques

Travail sur poste informatique

ÉVALUATION & VALIDATION

Une évaluation écrite de type QCM sera réalisée pour la partie théorique

Mise en situation pratique au poste de travail

Certificat de réalisation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CONTENU DE LA FORMATION

APPRÉHENDER LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

- La réglementation en matière de santé et sécurité au travail
- Accident du travail et maladie professionnelle
- Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les TMS (troubles musculosquelettiques)

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN POUR MIEUX ADAPTER SES POSTURES

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites : articulations, la colonne vertébrale et les atteintes possibles (TMS)
- Échauffement/Étirements
- Découverte des principes de sécurité et d'économie d'effort

AMÉLIORER L'ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL

- Connaître les principes d'implantation et le réglage des équipements de travail
- Appréhender l'optimisation de l'environnement lumineux et les risques de fatigue visuelle
- Mise en situation au poste de travail (Écran, Clavier, siège, table, assise)

ASPECT RÈGLEMENTAIRE

"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. Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran de visualisation et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée de manière substantielle."

Article R4542-16 du Code du Travail