



PUBLIC

Toute personne amenée à utiliser un **écran** de visualisation.

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

- Définir les risques et les effets sur la santé liés au travail sur écran
- Implanter correctement un poste de travail sur écran

COMPÉTENCES VISEES

- Identifier et caractériser les risques spécifiques liés à l'utilisation d'écrans d'ordinateurs
- Aménager et implanter son poste à partir de recommandations pratiques.
- Disposer des connaissances permettant la compréhension des risques liés aux activités physiques dans la vie professionnelle.
- Être force de proposition de mesures de prévention dans l'objectif de participer à l'amélioration des conditions de travail.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.

Mise en œuvre des moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités (dont films INRS sur les risques, étude de cas).

Études des postes de travail de chacun des participants.

VALIDATION ET ATTESTATION

Contrôle continu durant le stage.

Attestation de formation

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour [pour un groupe de 3 à 8 personnes]

COÛT DE LA PRESTATION

Forfait pédagogique [par session] 650,00 € net de taxe

PROGRAMME

MISE A JOUR LE 20/03/2020

- Apports théoriques
 - Analyse en groupe des postes de travail
 - Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
 - Travail musculaire dynamique, travail musculaire statique.
 - Notion de physiologie de la posture assise.
 - Les T.M.S (troubles musculo-squelettiques) du dos et des membres supérieurs, les facteurs aggravants.
 - Le mécanisme de la vision.
 - L'implantation et l'aménagement des postes de travail sur écran.
 - L'organisation temporelle.
 - Les activités physiques de compensation : intégrer des exercices faciles à utiliser au travail pour libérer les tensions et prévenir les contraintes physiques et mentales.
- Application sur les postes de travail
 - Analyse croisée des postes de travail.
 - Recherche de solution par le groupe
 - Élaboration des pistes d'aménagement des conditions de travail
 - Synthèse de la formation