

PREV-33**Prévention des risques liés au travail sur écran****CONTENU****OBJECTIFS**

Connaitre les risques liés au travail sur écran.
 Connaitre les règles d'aménagement d'un poste de travail sur écran.
 Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors du travail prolongé sur écran.
 Être une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de travail.

PUBLIC CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS

Salarié(e) occupant un poste de travail sur écran.

Avoir des connaissances en langue française afin de comprendre les instructions.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Formation action avec alternance de théorie en salle et de pratique des mises en situation, études de cas.

Supports numériques, vidéos, photos, manuel stagiaire.

10 personnes maximum par formateur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Évaluation des connaissances théoriques grâce à un QCM.

Délivrance d'une Attestation d'assiduité.

DUREE

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'une journée supplémentaire de diagnostic avec situation de travail filmée au poste.

PRISE DE CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL

- Le corps humain : ses composantes
 - Le squelette
 - La musculature
 - Apprentissage du verrouillage lombaire
 - Exercices de détente et d'entretien du rachis

LES GESTES A RISQUES ET LEURS CONSEQUENCES

- La vision
- Les postures dangereuses
- Les risques liés aux gestes répétitifs et les troubles musculo-squelettiques
- Le mal de dos
- Les risques présents dans les bureaux

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

- Syndrome du canal carpien
- Tendinite
- Sciatique...

LES MOYENS DE PRÉVENTION

- Aménagement type d'un poste
- Alternance de gestes

LES SPECIFICITES DU TRAVAIL SUR ECRAN

- Les différents principes de prévention à appliquer
- L'aménagement de son poste de travail (écran, siège,...)
- Règle d'ergonomie
- L'éclairage
- Les erreurs à ne pas commettre

MISES EN SITUATION SUR POSTE**INTERFORMAT**

20 rue Hippolyte Foucault - CS 72137 – 72021 LE MANS CEDEX 2
 Tél. : 02.43.40.83.40 – Fax : 02.43.40.83.41
interformat72@interformat.fr

INTERFORMAT

Technopôle – Bât.L – 2 rue Albert Einstein – 53810 CHANGÉ
 Tél. : 02.43.56.05.05 – Fax : 02.43.56.47.66
interformat53@interformat.fr