

Prévention des risques liés au travail sur poste informatisé



Médecins
Infirmier(e)s
IPRP
CPRP

DPC MED INF (soumis à validation)

EN PRÉSENTIEL Réf. 12b085



14 h
9.10 juin



930 € HT - Repas inclus

Cette formation propose aux stagiaires des exposés théoriques alternant avec des exercices pratiques d'application. Outre le risque visuel, l'accent est mis sur les risques de TMS et le matériel permettant le maintien en emploi.

Prérequis

Exercer en SPST.

Objectifs

- Repérer et prévenir les risques liés au travail devant écran de visualisation.
- Analyser les différentes composantes d'un poste de travail informatique.
- Identifier les signes d'inconfort liés à l'immobilité posturale engendrée par une activité statique devant écran de visualisation.
- Optimiser l'implantation et l'agencement du poste de travail avec écran.
- Connaitre le matériel spécifique disponible sur le marché pour le MEE en fonction du handicap (canal carpien, logiciels pour malvoyants, logiciel de dictée...)

Programme

- Définir les notions d'anatomie et de biomécanique humaine : focus sur le risque de troubles musculo-squelettiques.
- Définir les notions de physiologie du système visuel : focus sur le risque d'inconfort visuel.
- Lister les effets sur la santé de l'activité statique devant un écran de visualisation : charge visuelle, posturale et mentale.
- Décrire l'ergonomie du poste de travail devant écran : implantation du poste de travail, aménagement (mobilier, siège...), périphériques (écran, clavier, souris, accessoires...), environnement du poste (lumineux, sonore, thermique...), organisation temporelle de l'activité...
- Donner des éléments pour une installation optimale en télétravail avec un ordinateur portable.
- Présenter quelques outils contribuant au maintien dans l'emploi d'un poste de travail informatisé.
- Déterminer les activités physiques de compensation : exercices de "micro-pause active" permettant, par une détente musculaire, de compenser les contraintes de la posture assise statique prolongée.

Modalités pédagogiques

- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et expérientielles.
- Étude de cas.
- Partage de pratique et mise en situation.
- Évaluation par quiz.

ANIMATION

Ergonome

DÉROULEMENT

➤ 9h00-12h30 / 13h30-17h00

SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.


fometra
FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL
ISO 9001:2015
Labellisation PMR