

## PUBLIC

Salariés du secteur tertiaire

## Pré requis

Accessible à tous

## DURÉE et EFFECTIF

7h00

Groupe de 4 à 10 participants

## LIEU

Dans votre entreprise

## DATES

A votre convenance

## COÛT

Nous contacter

## EVALUATION ET VALIDATION

A l'issue de la formation, le participant se voit délivrer une attestation de formation

## OBJECTIFS

Connaître les risques liés au travail sur écran

Adopter des postures adaptées en tenant compte des notions d'ergonomie

Appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort

## CONTENU

Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP)

Les enjeux de la prévention

Connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et leurs origines

Les facteurs de risque

Notions d'ergonomie sur l'aménagement d'un poste de travail :

- Hauteur et distance d'un moniteur
- Position de la souris, du clavier
- Ajustement de la chaise : Hauteur de la chaise, du dossier...
- Implantation des postes informatiques dans l'espace de travail

Observation et évaluation, en groupe, d'un poste de travail :

- Vérification si les principes d'aménagement dimensionnel du poste de travail sont respectés
- Recherche de propositions, en groupe, afin d'améliorer, d'éviter ou de réduire les risques d'atteintes à la santé identifiés

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, « gestes et postures »

- ✓ Manipulation de charges : Carton de ramettes de papier, ....

## METHODES PEDAGOGIQUES

La formation s'appuie sur des exposés-débats, échanges, et de la pratique

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Ordinateur, vidéo projecteur, tableau blanc, charge inerte : Caisses, cartons, tout autre objet correspondant à l'activité