

TRAVAIL SUR ÉCRAN

Formation initiale

Objectif de la formation

Cette formation a pour but de permettre au stagiaire de contribuer à sa propre sécurité par l'application de pratiques adéquates de sécurité physique et d'économie d'effort et d'aménagement de poste.

Public

Toute personne utilisant un écran de visualisation.

Compétences développées

- Etre capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Etre capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Etre capable de mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Etre capable de maîtriser l'aménagement de son poste de travail.

Documents pédagogiques

Remise d'un livret couleur à chaque stagiaire. Cours illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.

Organisation de la formation

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire.

Durée

3h

Effectif

De 1 à 12 stagiaires

Maintien des connaissances

3h tous les 24 mois

Document de validation

Attestation de formation

Organisme de délivrance

1er GEST

Références réglementaires

Articles R4542-3 et 54542-16 du code du travail

Engagement qualité 1er GEST

Référentiel National Qualité

Audit par
BUREAU VERITAS
Certification



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter).

Formation en
Intra & Inter entreprise

THÉORIE
40%



PRATIQUE
60%

Stratégie pédagogique

Cette formation est essentiellement à caractère pratique. Elle s'appuie sur des démonstrations et des mises en situations simulées et adaptées à l'entreprise.

Nos intervenants

Sapeurs-Pompiers spécialisés en prévention des risques incendies.

Matériel pédagogique

Support de cours



Contenu de la formation

PARTIE THEORIQUE - 40%

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

LES DIFFÉRENTS ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA SANTE

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLLICITATION

- Les Différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

LES ÉQUIPEMENTS DU POSTE DE TRAVAIL

- Les différents équipements : siège, repose-pieds, porte-documents, écran de visualisation..
- Le réglage des équipements

LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

- La température, l'hygrométrie, l'ambiance lumineuse

L'AMÉNAGEMENT DIMENSIONNEL DU POSTE

- Les amplitudes articulaires de confort, astreignantes ou dangereuses
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail

PARTIE PRATIQUE - 60%

ANALYSE DES SITUATIONS DE TRAVAIL

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

AMÉNAGEMENT DIMENSIONNEL DU POSTE

- Application des pratiques appropriées à l'aménagement d'un poste de travail

Les mesures barrières et de distanciation physique seront rappelées à chaque ouverture de stage et le formateur veillera à leurs applications tout au long de la formation.