

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.

Formation en
Intra & Inter entreprise

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



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



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

THÉORIE

40%



PRATIQUE

60%

Contenu de la formation

PARTIE THÉORIQUE - 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 SOLICITATION

- 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.

Tel : 01 30 39 23 82

Mobile : 06 12 60 18 25

Email : contact@1gest.fr