



Objectif de formation

Connaître les risques liés à la permanence du travail sur écran et/ou à la position assise.



Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant sera capable de:

- Diagnostiquer les situations à risques
- Adopter les bonnes postures



Méthodes pédagogiques

- Cette action de formation s'appuiera sur une méthode interactive, explicative et démonstrative.
- Echanges et retours d'expériences
Pratique à l'aide de différents matériels



Public concerné

Personnel amené à travailler sur écran



Pré-requis

Aucun pré-requis



Évaluation

Evaluations formatives tout au long de la formation.



Durée (7h)

1 jour



Nombre de participants

De 4 à 10 stagiaires



Coût

Inter-entreprises : nous consulter
Intra-entreprise : nous consulter



Moyens

Salle équipée pouvant accueillir les stagiaires et le formateur



Validation

Attestation de formation



BTP



Industrie



Logistique



Collectivités



Tertiaire

Postures / Travaux sur Ecran

Santé et sécurité au travail



www.ocsa-formation.fr

PROGRAMME

Travail sur écran, maladies professionnelles, accidents du travail :

- Evolutions des statistiques et causes principales
- Facteurs de risques et risques spécifiques : postures, yeux, poignets, dos
- Maladies professionnelles, accidents
- Nombre de journées perdues, coût associés, Analyse de cas rencontrés

Les effets à court terme de la permanence de la position assise, et du travail sur écran : explications anatomiques et physiologiques :

- Les contraintes statiques
- Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Les gestes à risque osseux, musculaires, articulaires
- Le dos rond, gestes répétitifs, colonne vertébrale et membres
- Les facteurs de stress, les problèmes visuels et la fatigue

La réglementation et la normalisation en vigueur

- Le code du travail et les articles R.4542-1 à 19
- L'éclairage et l'aménagement des bureaux
- Les méthodes d'implantation des postes de travail avec écran

Critères de confort pour l'utilisateur :

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts et de prévention liés aux gestes et postures de travail sur écran
- L'affichage et l'écran
- L'implantation et l'éclairage
- L'aménagement et le confort acoustique
- Organisation temporelle
- Ergonomie du logiciel pour un travail sur écran
- Les principales pistes de prévention des TMS pour le travail sur écran

Exercices pratique des principes de sécurité physique, exercices de compensation et d'entretien

Observation des postes de travail sur écran :

- Solutions techniques, organisationnelles, humaines...

OCSA FORMATION TOULOUSE

6 rue Sirven
31100 TOULOUSE
05 34 66 47 26
contact@ocsa-formation.fr

OCSA FORMATION MONTPELLIER

429 rue de l'Industrie - Maison de l'entreprise
34000 MONTPELLIER
04 67 06 20 46
contact@ocsa-montpellier.fr

www.ocsa-formation.fr