

Gestes et Postures : Prévention des TMS - Travail sur écran

Prérequis : Aucun

Public : Tout salarié

Délai d'accès : En inter selon un calendrier de programmation - En intra avec une intervention garantie sous un délai de 8 semaines selon les besoins

Accessibilité : Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous êtes en situation de handicap ? contactez notre référent handicap Mme BEURGUET - 05 49 43 86 68

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Identifier les risques liés au travail sur écran et à l'ergonomie du poste de travail.
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladie professionnelle.
- Maîtriser les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS pour le personnel administratif.
- Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail.

PROGRAMME

La prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Être informé sur les accidents du travail, les maladies professionnelles ainsi que les préjudices humains et économiques pour l'entreprise
- Maîtriser les bases des risques professionnels

Analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain Afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptible d'être encourues

- Connaître les éléments d'anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur
- Connaître les différentes pathologies
- Identifier et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au travail sur écran
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

Savoir adopter une bonne posture de travail sur écran

- Identifier les généralités sur les effets et signes de fatigue liés au travail sur écran
- Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les postures
- Savoir régler la position des écrans, régler son fauteuil, positionner son clavier et sa souris
- Régler efficacement le positionnement dans le bureau et l'éclairage de son poste de travail
- Savoir étudier un ou plusieurs postes de travail

Les exercices et conseils pratiques

- Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS
- Apprendre l'étirements des muscles

**Durée : 1 jour
7 heures**

STAGIAIRES

De 4 à 10 stagiaires

MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel
Apports de connaissance
Echanges interactifs avec les stagiaires

MATERIEL PEDAGOGIQUE UTILISE

Charges fictives de manutention
Carte du corps humain
Vertèbre / disque

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis tout au long de la formation
Délivrance d'une attestation individuelle de formation

TARIF

Tarif stagiaire : 215.00€

Tarif groupe : Nous consulter

EN SAVOIR PLUS

www.msaservices-poitou.fr

05 49 43 86 68

formation@msaservices-poitou.fr