



Prévention-Risques-Entreprises

SYBILLE TREARD 06 81 27 95 04

GP ET TRAVAIL SUR ECRAN GESTES ET POSTURES

<http://prevention-risques-entreprises.fr>

OBJECTIFS :

Identifier les prévenir les risques liés au travail sur écran et au port de charges courantes dans une activité de bureau.

Public :

- Tout public
 - Production et/ou bureau
- Pas de pré-requis

Evaluation de la formation :

- Evaluation pédagogique et sommative.
- Evaluation de satisfaction.

Durée et modalité :

- ½ jour de formation (3.5 heures)
- Formation intra

Type de validation :

- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.

1. MISE EN SITUATION

- Présentation du programme et des objectifs de la formation
- Echanges sur les attentes des participants par rapport à leur historique dans l'entreprise (activités, douleurs, tensions, accidents du travail, maladies professionnelles, etc.).

2. REGLEMENTATION

Code du Travail, responsabilité, principes généraux de la prévention.
Les gestes et postures à adopter.

3. LES PRINCIPES DE SECURITE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

4. IMPLANTATION ET AMENAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Environnement lumineux, espace de travail, ambiance thermique.
Ecran, clavier, souris
La position assise, debout.

5. MISE EN PRATIQUE SUR POSTE DE TRAVAIL

Aménagement personnalisé de son espace de travail.

6. ROMPRE AVEC LES MAUVAISES POSTURES, REDUIRE LES TMS, AMELIORER LA MOBILITE.

Doigts, mains, cou, épaules, jambes, dos, yeux

CONCLUSION

- Bilan de formation

Moyens et méthodes pédagogiques :

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant de nombreux exercices pratiques et des apports théoriques.

Descriptions du dispositif permettant de suivre les résultats

L'évaluation de la qualité de formation se fera tout au long de la formation par des exercices de mise en pratique liés directement aux différents thèmes abordés, ainsi qu'au travers d'un questionnaire renseigné à l'issue de la formation par les participants. Remise d'un livret support.

Conditions de réalisation :

Salle de formation équipée (vidéoprojecteurs, paperboard).