

FORMATION

Gestes et postures

TRAVAIL SUR ECRAN

POURQUOI

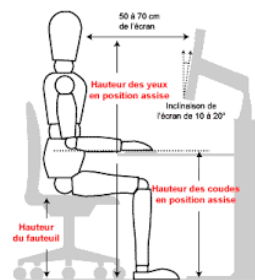


L'activité du personnel de bureau est susceptible d'engendrer des TMS (Trouble musculosquelettiques)

L'INRS préconise de mettre en place des formations sur le sujet.

POUR PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE TRAVAIL ET LES TMS

Les troubles musculosquelettiques représentent la 1^{re} cause de maladies professionnelles indemnisées avec 88 % des maladies professionnelles reconnues par le régime général : 44 492 cas en 2019



L'OBJECTIF DE CETTE ACTION

Ce programme porte sur les techniques à mettre en œuvre pour limiter l'apparition de TMS et prévenir les maladies professionnelles

Elle permettra ainsi d'acquérir les compétences nécessaires pour :
diminuer les risques d'accident et de maladies professionnelles liés au travail administratif dans un bureau

Diminuer les risques de TMS liés aux activités physiques au travail dans un bureau

- Participer à l'amélioration des conditions de travail

VOTRE FORMATEUR

Ludovic, formateur en prévention des risques depuis 5 ans, Formateur Gestes et Postures.



Gestes et Postures

TRAVAIL SUR ECRAN

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- « Être capable de prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents de travail »
- « Être capable d'appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'établissement »
- « Être capable d'étudier et de proposer des améliorations des postes de travaux »

PROGRAMME THEORIE ET PRATIQUE

Introduction sur le sujet des troubles musculosquelettiques (TMS)

- Approche de la notion réglementaire de prévention au travail en matière de santé et de sécurité au travail
- Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail (troubles musculosquelettiques)

Savoir adopté une bonne posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau

- Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran
- Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
- Savoir régler la position de l'écran, assurer le réglage de son fauteuil, positionner son clavier et de sa souris

Entraînement aux gestes de manipulation et d'échauffement et hygiène de vie

- Étirements des muscles de l'avant bras, étirements et échauffements possibles à réaliser à son poste de travail

Etude des postes de travail (visite et réflexion sur le poste de travail réel des apprenants)

- Études de postes de travail des apprenants et mis en application immédiate des bonnes pratiques
- Recherche de la meilleure implantation possible dans les bureaux avec le matériel existant

Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies

- Rappel des notions d'anatomie et de pathologie
- Comprendre la charge musculaire
- Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran (TMS)
- Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

Introduction sur le sujet des troubles musculosquelettiques (TMS) et état des différentes pathologies en France

- Approche de la notion réglementaire de prévention au travail en matière de santé et de sécurité au travail
- Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les TMS (troubles musculosquelettiques)

LES CONDITIONS DE LA FORMATION

PREREQUIS

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation

CONDITIONS DE DÉROULÉ DE LA SESSION

- Formation réalisé en entreprise
- 5 participants max
- 4 heures de formations / possibilité de 2 groupes / jour

ATTESTATION ET DOCUMENT REMIS

- Attestation de participation sera remis à chaque participants
- Livret stagiaire rappelant les éléments de l'action de formation

Les + FL Compétences

- Différentes outils interactifs pour + de participations
- L'étude des postes pour garder un contact avec le terrain



Taux d'obtention
100 %



Qualité des formation
98 %



Taux de satisfaction de apprenants
93 %