

Prévention travail sur écran et gestes et postures

Durée :

7 heures

Effectif :

4 à 10 participants

Public :

Tout public

Pré-requis :

Aucun

Objectifs :

- Acquérir les connaissances de base pour permettre de comprendre les effets sur la santé des gestes et postures de travail inadaptés, excessifs ou inutiles.
- Repérer les principales situations à risques vécues au quotidien.
- S'entraîner à adopter des gestes et postures de travail respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
- Analyser ces situations de travail et identifier et décider des changements à mettre en œuvre, seul ou en équipe.
- Repérer et proposer d'éventuelles améliorations à apporter.

Moyens pédagogiques :

- Échanges et réflexion sur les comportements et les pratiques.
- Exercices pratiques : entraînement et application en situation de travail.

Formateur :

Personnel maîtrisant les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.

Formation Théorique

Présentation – Échange – État des lieux – Inventaire des questions et attentes

- Présentation de chaque stagiaire : personnelle et professionnelle, relative à la fatigue physique, aux problèmes, accidents, maladies articulaires, lombalgies
- Lister toutes les questions de connaissance ou de compréhension qui s'y rattachent
- Préciser et inventorier les situations de travail sources de risques et de fatigue
- Pointer les similitudes comme les différences : de vécu de situations de travail, de pratiques, de comportements, de mode d'organisation individuel ou d'équipe
- Lister toutes les idées d'améliorations ou de changements imaginées ou déjà mises en œuvre

Réponses aux questions et apports théoriques et pratiques

- Statistiques accidents du travail / maladies professionnelles : la part importance liée aux gestes et postures de travail
- Rappel et apports de connaissance : morphologie de la colonne vertébrale, les différents « maux de dos » et leurs causes, les troubles musculo-squelettiques
- Les effets des manutentions, identifier les risques liés à la manutention manuelle, manipulation de charges et aux déplacements associés
- Travail sur écran
- Pathologies engendrées : Fatigue visuelle, Troubles musculo-squelettique, la colonne vertébrale : fonctionnement des disques intervertébraux, explications d'apparition du lumbago, de la sciatique, de l'hernie discale et du tassement discal
- Gestes et postures sur la santé (au travail et chez soi)
- Comment prévenir ou limiter les effets : « Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts » adaptés aux situations de travail et de la vie quotidienne



Prévention travail sur écran et gestes et postures

Formation Pratique

Entraînement aux gestes et postures dans les différentes situations de travail

- Analyse des pratiques individuelles et des adaptations à chaque morphologie
- Application des principes généraux de prévention : regard sur l'utilisation du matériel, les méthodes, l'environnement
- Postures de travail
- Éclairage du poste
- Visualisation de l'écran
- Orientation du poste (fenêtre, lumière naturelle et artificielle)
- Choisir le bon mobilier
- Choisir et savoir régler son siège
- Zones de travail
- Organiser son poste

Des exemples concrets seront directement traités au cours d'une visite des lieux de travail.

Tests

Questionnaire individuel

Expression en groupe

Changements et améliorations faciles / difficiles à mettre en œuvre

Évaluation

Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.