

SENSIBILISATION AUX RISQUES LIÉS AU TRAVAIL SUR ECRAN

Se positionner en préservant une posture fonctionnelle

Durée et lieu de la sensibilisation

3,5h en Intra

Public visé

Toute personne travaillant sur poste informatique

Nombre de participants

Maximum 8

Prérequis : aucun

Méthodes et outils pédagogiques

- Exposé interactif
- Jeu pédagogique
- Mise en pratique immédiate et personnalisée
- Document de synthèse remis à chaque stagiaire
- Le cas échéant, document de synthèse remis à l'entreprise reprenant des axes d'amélioration pour chaque poste

Modalités de suivi

- Délivrance d'une attestation de fin de stage
- Evaluation de la satisfaction des participants par le biais d'un questionnaire

OBJECTIFS

- Se positionner face à l'écran en préservant une posture fonctionnelle afin de prévenir l'apparition des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- Comprendre l'intérêt de l'alternance des postures et de l'activité physique
- Repérer des situations à risque

FORMATEUR

Ergothérapeute, professionnel de santé spécialiste du positionnement au poste bureautique informatique.

Effectue des interventions complexes dans le cadre d'aménagements de postes de travail pour des personnes en situation de handicap.

PROGRAMME ET DÉROULEMENT DE L'ACTION

I. Apport et partage de connaissances en plénière

1/ Caractériser les dommages potentiels liés au travail sur écran

- Les troubles musculo-squelettiques : définitions et facteurs de risque
- Les amplitudes articulaires dangereuses
- Incidences de la posture assise prolongée sur le corps
- La fatigue visuelle

2/ Prévenir les TMS en travail sur écran : Description d'une installation respectant au mieux les contraintes anatomiques

- De la posture naturelle à la posture fonctionnelle
- Les différents éléments du poste de travail et leur agencement
- L'organisation du travail et l'alternance des postures
- L'activité physique

3/ Être acteur de la prévention au service de son équipe

- Repérer des situations à risque de développement des TMS
- Proposer des pistes de solutions

II. Mise en pratique immédiate et personnalisée sur chaque poste

1/ Etude de cas pratique individuelle avec passage sur chaque poste de travail

Présence des autres stagiaires en tant qu'observateurs actifs

2/ Réglages et réorganisation des éléments du poste de travail

3/ Essai de matériel de type repose-pied et pupitre porte-document à disposition dans l'entreprise ou fourni par le formateur

4/ Identification des axes d'amélioration pour chaque situation de travail avec sélection de matériel à tester et remise d'un rapport