



Gestes et postures – Travail sur écran		PRAPE ECRAN
Nombre de stagiaires maximum 6	Durée de la formation 1 jour	Lieu de la formation Bordeaux ou site client

1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir les connaissances de base dans les gestes, les postures, les attitudes de travail pour réduire la fatigue et éviter l'accident.

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

Proposer des améliorations et participer leur mise en œuvre

Optimiser les postures de travail sur écran

2. PERSONNES CONCERNEES

Toute personne amenée à manutentionner des charges ou à accomplir un travail posté ou sur écran pouvant souffrir de TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

3. PRE REQUIS

Toute personne amenée à manutentionner des charges ou à accomplir un travail posté ou sur écran pouvant souffrir de TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

4. CONTENU* DE LA FORMATION

Démarche d'analyse participative :

- Constat : statistiques des accidents du travail
- Processus d'apparition d'un dommage
- Acteurs et principes de prévention
- Textes

Manutention et réglementation :

- Charges maximales
- Réglementation européenne

Dynamique posturale et travail sur écran

- Anatomie du corps humain
- Le squelette
- Les muscles
- La colonne vertébrale
- Les disques intervertébraux
- Compréhension de la dynamique posturale
- Comment diminuer la fatigue ?
- Les principes de manutention manuelle
- L'organisation des postes de travail

5. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES UTILISÉES

Méthode :

- Applications pratiques
- Sur matériel standard
- Sur matériel de l'entreprise (pour intra entreprise)

*Contenu modifiable et adaptable sur demande

Démarche d'analyse participative :

Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques dans les situations de travail

Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures

Repérer dans son travail les situations pouvant nuire à la santé ou entraînant des efforts excessifs

Analyser et optimiser le travail sur écran

Exercices de mise en situation et évaluation.

Fiche individuelle d'appréciation de la formation.

Attestation individuelle de participation.