

Formation initiale GESTES ET POSTURES Personnel administratif

PROGRAMME

A- LES PROBLEMES DE SANTE LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN

- La fatigue visuelle
- L'œil et son fonctionnement
- Eclairage excessif ou insuffisant
- Sources lumineuses éblouissantes et reflets
- Distance entre l'œil et l'écran
- Durée prolongée du travail interrompu

B- LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (T.M.S)

- Le défaut visuel
- Les verres progressifs
- Stress et facteurs psychosociaux
- La travail sur ordinateur portable
- Positionnement écran, clavier, souris

C- LES CONTRAINTES DU TRAVAIL STATIQUE

- Douleurs et tensions musculaires
- Jambes lourdes

D- VISITE D'UN OU PLUSIEURS POSTES DE TRAVAIL

- Regard critique sur le poste
- Mise en application des principes

Réf. ESE023

Public

Personnel administratif souhaitant mieux connaître les bonnes pratiques en matière d'ergonomie de poste et de prévention des risques liés à l'activité physique

Pré-requis

Lire et comprendre le français

Résultats attendus

Configurer son poste de travail dans l'optique de contribuer à son intégrité physique

Objectifs pédagogiques

Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

Adopter et appliquer les principes de base de sécurité pertinents en fonction de la situation.

Porter un regard critique sur la situation de travail du point de vue de l'applicabilité des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter.

Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et mises en situation

Durée

½ journée

Nature de la sanction

Attestation de fin de formation

Calendrier 2019

A définir

Contacts

AGEN – 05.53.48.48.50

MARMANDE – 05.53.84.82.82