

## Prévenir les risques liés au travail sur écran

7 heures

PREV001

### OBJECTIFS

Former les salariés à la prévention des risques liés au travail sur écran,  
Faire acquérir aux salariés des connaissances leur permettant d'améliorer leur poste de travail sur écran

### PROGRAMME

#### **SITUER L'IMPORTANCE DES ATTEINTES A LA SANTE (AT/MP) ET LES ENJEUX ECONOMIQUES POUR LE PERSONNEL ET L'ENTREPRISE**

CONNAISSANCES RELATIVES AU FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN :

Informations sur les Troubles Musculo Squelettiques

#### **NOTIONS D'ERGONOMIE SUR L'AMENAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL**

Hauteur et distance d'un moniteur,

Position de la souris, du clavier,

Ajustement de la chaise : hauteur de la chaise, du dossier, inclinaison du dossier et de l'assise,

Position du poignet, des coudes, des épaules par rapport au moniteur,

Implantation des postes informatiques dans l'espace de travail.

#### **EXERCICES DE PAUSES**

Exercices oculaires, relaxation du cou, des épaules, des doigts, des poignets, des jambes.

#### **OBSERVATION ET EVALUATION DES POSTES DE TRAVAIL**

Vérification si les principes d'aménagement dimensionnel du poste de travail sont respectés,

Recherche de propositions afin d'améliorer, d'éviter ou réduire les risques identifiés.

#### **BILAN DE LA FORMATION**

#### **Public visé**

Tout public travaillant sur écran

#### **Pré-requis**

Aucun

#### **Modalités pédagogiques**

Formation en intra uniquement

#### **Moyens et supports pédagogiques**

FORMATEUR

David H, aide soignant, formateur en prévention depuis 2007 (certifié SST, PRAP, IBC, PRAP 2S, APS ADS, AP ASD), Formateur en prévention des risques professionnels formées par l'INRS

#### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Évaluation en cours et fin de formation

*Cette formation ne fait pas l'objet d'un contrôle des acquis via une certification.*

