



FORMEZ LES TRAVAILLEURS SUR LES MODALITÉS
D'UTILISATION DES ÉCRANS DE VISUALISATION

PRATIQUE
40%



THÉORIE
60%



Formation en intra-entreprise
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises
(dans un centre proche de chez vous)

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique, d'économie d'effort et d'aménagement de poste.

PUBLIC

Toute personne amenée à utiliser un écran de visualisation.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de maîtriser l'aménagement de son poste de travail.

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité.

Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

3 heures (soit 0.5 jour)

EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants
Effectif maximum : 12 apprenants

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

3 heures (soit 0.5 jour) tous les 2 ans

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles R4542-3 et R4542-16 du Code du Travail



INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en prévention des TMS



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situation...



CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie théorique: Questionnaire à Choix Multiples

Partie pratique: Évaluation Sommative



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE | 60%

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Le travail en position statique

Les équipements du poste de travail

- Les différents équipements : siège, repose-pieds, porte-documents, écran de visualisation...
- Le réglage des équipements

Les facteurs environnementaux

- La température, l'hygrométrie, l'ambiance lumineuse

L'aménagement dimensionnel du poste

- Les amplitudes articulaires de confort, astreignantes ou dangereuses
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail

PARTIE PRATIQUE | 40%

Analyse de situations de travail

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

Aménagement dimensionnel du poste

- Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail

