

PREVENIR L'APPARITION DES TMS LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN EN APPLIQUANT LES PRINCIPES DE PREVENTION DES TMS

TMS & TRAVAIL SUR ECRAN

FORMATION INITIALE

THEORIE
30%



PRATIQUE
70%

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation permet d'être informé de l'impact des mauvais gestes et postures liés au travail sur écran, mais également d'apprendre à bien aménager son poste de

PUBLIC

Personnes effectuant de la manutention manuelle

COMPETENCES DEVELOPPEES

- connaître les notions d'anatomie et de fonctionnement du squelette humain
- connaître les conséquences pour sa santé de la prise de mauvaises postures liées au travail sur écran
- être capable d'appliquer les principes fondamentaux de la prévention des TMS afin de limiter l'apparition de pathologies articulaires et musculaires liées au travail sur écran

DOCUMENTS PEDAGOGIQUES

Fascicule ED922 de l'INRS



ORGANISATION DE LA FORMATION

PREREQUIS

Venir en tenue de travail

DUREE

3h00

EFFECTIFS

Jusqu'à 8 personnes

MAINTIEN DES COMPETENCES

Le maintien des compétences n'est pas nécessaire. Il est toutefois primordiale d'animer une politique interne de prévention des TMS pour conserver le bénéfice de la formation.

DOCUMENT DE VALIDATION

Attestation de fin de formation

METHODE D'EVALUATION

Evaluation formative pendant la pratique.

REFERENCES REGLEMENTAIRES

Articles R4542-4 à R4542-11 du code du travail

CONTROLE QUALITE ASSURE PAR

Audit interne, AFNOR



Formation en intra-entreprise
(Chez vous & à la date de votre choix)



STRATEGIE PEDAGOGIQUE

Exposés participatifs et mises en situation favorisant une pédagogie par la découverte où les apprenants sont acteurs de la formation.



NOS INTERVENANTS

Formateurs salariés de la structure, formés à la pédagogie et disposant d'une expérience dans l'analyse et l'étude ergonomique des postes de travail



MATERIEL PEDAGOGIQUE

Ordinateur et vidéoprojecteur.
Plusieurs modèles anatomiques :
-squelette humain
-simulation hernie discale
-colonne vertébrale lombaire
-épaule et coude

CONTENU DE LA FORMATION

CONTENU THEORIQUE - 1h00

NOTIONS D'ANATOMIE & DORSALGIE

- le squelette
- la colonne vertébrale
- les différentes dorsalgies
- l'épaule et les pathologies
- le coude et ses pathologies

CONTENU PRATIQUE - 2h00

LE TRAVAIL DE LA COLONNE VERTEBRALE

- rotation et torsion du buste : les conséquences (démonstration sur le poste de travail)
- écran trop haut ou trop bas : les conséquences (démonstration sur le poste de travail)

LE TRAVAIL DES MEMBRES SUPERIEURS

- clavier et souris mals placés : les conséquences (démonstration sur le poste de travail)
- documents mals placés : les conséquences (démonstration sur le poste de travail)
- fauteuil mal réglé : les conséquences (démonstration sur le poste de travail)

LE TRAVAIL DES YEUX

- écran mal positionné dans la pièce : les conséquences (démonstration sur le poste de travail)
- paramètres et bureau de l'écran mals réglés : les conséquences (démonstration sur le poste de travail)

MISES EN SITUATION SUR LES POSTES DE TRAVAIL

- auto-analyse des postures par les stagiaires sur leur poste de travail (les stagiaires mettent en application ce qu'ils ont découvert précédemment)
- le formateur aide les participants à reconfigurer leur poste de travail afin qu'il soit plus ergonomique

Nota :

Si les postes de travail ne sont pas accessibles, nous pouvons nous déplacer pour réaliser des vidéos et/ou des photos.

CONTENU DE LA FORMATION

La durée de la partie pratique peut varier significativement en fonction du nombre de stagiaire.

Bilan de la formation