



FORMATION

Prévenir les risques du travail sur écran

Télétravail

Travail sur écran

Ergonomie

CODE PRODUIT

D1201

Thématique

Prévention des risques liés au travail sur écran de visualisation. Code du Bien-Être au Travail - Livre III - Lieux de travail. Code du Bien-Être au Travail - Livre VIII - Contraintes ergonomiques. Code du Bien-Être au Travail - Livre VIII - Titre 2 - Écrans de visualisation.

Objectifs

- Sensibilisation des travailleurs aux risques encourus suite à l'adoption de postures de travail inadéquates et/ou à un mauvais aménagement du poste de travail.
- Conseils utiles pour travailler correctement et de façon ergonomique sur écran.

Programme

Durée variable : entre 1h30 et ½ journée. Groupe de 6 à 15 personnes maximum.

Contenu de la formation :

- Principaux risques liés au travail devant écran comme les troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs et du dos.
- Rappel anatomique général du système musculo-squelettique.
- Description des postures de travail inadéquates, leurs conséquences et variations posturales possibles.
- Aménagement correct du poste de travail et réglages des fournitures : sièges, bureau, écran, clavier, souris...
- Exercices de stretching et sensibilisation quant à l'importance de faire des petites pauses, de bouger, réaliser certaines tâches debout, etc.

Méthode

- Formation participative à l'aide d'une présentation PowerPoint.
- Présence du matériel didactique nécessaire (colonne vertébrale, coussins d'air, souris et claviers ergonomiques...).

Cette formation peut être suivie par la visite de l'ergonome aux différents postes de travail pour les conseils personnalisés.

Public

Employeur, membres de la ligne hiérarchique, travailleurs, service interne de prévention.