



## TRAVAIL SUR ÉCRAN

Dernière mise à jour le 15/06/2023.

### OBJECTIF

Cette formation a pour but de permettre au stagiaire de contribuer à sa propre sécurité par l'application de pratiques adéquates de sécurité physique et d'économie d'effort et d'aménagement de poste sur le travail sur écran.

### 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.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne utilisant un écran de visualisation.

### MODALITÉS D'ACCÈS

Sur inscription ou demande de devis, réalisation sous 2 à 4 semaines.

### MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation individuelle ou en groupe dans vos locaux ou à distance en visio-conférence.

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000141

Contact

0750031226  
contact@formaestro.fr  
www.formaestro.fr

### PRÉ-REQUIS

- Aucun

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

### MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

3 heures / 1 jour(s)



## PROGRAMME

### Partie théorique

#### 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 différents atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la sante

- 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
- La manutention manuelle de charges inertes
- 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

### Analyse des 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 pratiques appropriées à l'aménagement d'un poste de travail

#### INTERVENANT(S)

Formateur consultant expert dans son domaine.

#### ÉVALUATION

Auto-évaluation et/ou QCM pour évaluation des connaissances avant entrée en formation et évaluation des acquis en cours ou en fin de formation.

#### ATTRIBUTION FINALE

Attestation des acquis / Certificat de Réalisation