

TE TRAVAIL SUR ÉCRAN

OBJECTIFS



Être capable de définir les risques et les effets sur la santé liés au travail sur écran.



Savoir organiser un poste de travail sur écran.

DURÉE



1 jour soit 7 heures

NOMBRE DE PARTICIPANT



10 personnes maximum

PERSONNES CONCERNÉES



Toute personne travaillant sur ordinateur

DIVERS



Remise d'un livret à chaque stagiaire

VALIDATION



Attestation individuelle de formation

PROGRAMME

Santé et travail sur écran.

- Définitions de base (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS...)
- Statistiques nationales et de l'entreprise sur l'accident de travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique.
- Les différents risques.

Activité et organisation du travail.

- Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- L'activité et la fatigue.
- Choix des matériels utilisés.
- Champ de travail.

Ergonomie du poste.

- Réglage des plans de travail.
- Réglage et qualité du siège.
- Repose pieds.
- Supports documents.
- Disposition du matériel.

Les ambiances.

- Lumineuses.
- Sonores.
- Thermiques.
- Environnement.

Étude de cas.

- Mise en situation et aménagement des postes de travail.
- Exercice d'étirements et de tonification afin de ménager son dos au quotidien.
- Présentation de techniques gestuelles adaptées au quotidien.



RAPPEL DE LA LÉGISLATION

Code du Travail : Article R4542-1

Les dispositions du présent chapitre s'appliquent aux travailleurs qui utilisent de façon habituelle et pendant une partie non négligeable du temps de travail des équipements de travail comportant des écrans de visualisation.

Article R4542-16

L'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré.

Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran de visualisation et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée de manière substantielle.