

FORMATION POSTURES STATIQUES

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.

Toutefois, elles ne s'appliquent pas aux équipements suivants :

- 1° Les postes de conduite de véhicules ou d'engins ;
- 2° Les systèmes informatiques à bord d'un moyen de transport ;
- 3° Les systèmes informatiques destinés à être utilisés en priorité par le public ;
- 4° Les systèmes portables dès lors qu'ils ne font pas l'objet d'une utilisation soutenue à un poste de travail ;
- 5° Les machines à calculer, les caisses enregistreuses et tout équipement possédant un petit dispositif de visualisation de données ou de mesures nécessaires à l'utilisation directe de cet équipement.

Code du Travail : 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.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Maximum 12 personnes.

PERSONNEL CONCERNE :

Toute personne travaillant sur ordinateur.

VALIDATION :

Attestation individuelle de formation.

DURÉE

½ journée soit 4 heures.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

AUTRES

Remise d'un livret à chaque stagiaire.



INFORMATION SUR LE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Gestes et Postures

Formation
Postures
Statiques

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.

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 du travail et les maladies professionnelles dus 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
 - Lumineuse.
 - Sonore.
 - Thermique.
 - Environnement du poste.
- Étude de cas
- Mise en situation et aménagement des postes de travail.
- Exercices d'étirements et de tonifications afin de ménager son dos au quotidien.
- Présentation de techniques gestuelles adaptées au quotidien.

