

Sensibilisation au travail sur écran

Le saviez-vous ?

Le Code du travail, dans ses articles R. 4542-1 à R. 4542-19 fixe les règles particulières de prévention des risques liés au travail sur des postes munis d'écrans. Ces articles définissent les exigences d'ergonomie pour l'organisation temporelle du travail, le logiciel, l'affichage, le clavier, la table...

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié travaillant sur écran.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation

THÉMATIQUES DE LA FORMATION

- + Notions réglementaires
- + Notions d'anatomie, pathologie et physiologie
- + Déterminants de l'activité physique
- + Les conséquences pour la santé
- + Etude du poste de travail
- + Le télétravail
- + Propositions de pistes d'améliorations
- + Exercices d'étirements

MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- + DECOUVERTE : brainstorming, méthode POST IT, questionnaire...
- + APPRENTISSAGE : exposés participatifs, étude de cas sur poste de travail, mise en pratique exercices d'étirements
- + APPLICATION : Aménagement du poste de travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Supports visuels (ordinateur et vidéo projecteur)
- + Grille d'observation

REFERENCES ET DOCUMENTS D'APPUI

- + Publication INRS ED 923 - ED 922
- + Site Légifrance
- + Documentation remise en fin de formation

INTERVENANT

Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique

DURÉE

Une demi-journée (**4 Heures**)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Formation **intra uniquement** : groupe de 4 à 10 participants

ÉVALUATION ET VALIDATION

L'évaluation s'effectuera sur l'aménagement du poste de travail.
La Croix-Rouge française délivre une attestation de participation.
Une clé USB sera remise à la structure

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- + Connaître quelques notions réglementaires
- + Connaître quelques éléments de l'anatomie
- + Reconnaître les facteurs de risques liés à l'activité
- + Aménager son poste de travail
- + S'étirer à son poste de travail

Renseignements et inscriptions

crfp.aura@croix-rouge.fr

☎ 04 77 59 39 72

croix-rouge française
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS



PROGRAMME DE FORMATION :

ACCUEIL ET PRÉSENTATION

PARTIE 1 : NOTIONS DE RÉGLEMENTATION

- + Réglementation code du travail :
 - o Règles particulières de prévention des risques liés au travail sur écran
 - o Analyse des conditions de travail et évaluation des risques, de tous les postes comportant un écran de visualisation

PARTIE 2 : ANATOMIE - PATHOLOGIE - PHYSIOLOGIE

- + Le fonctionnement du corps humain
- + Les limites de l'appareil locomoteur
 - o Les zones articulaires
- + Les troubles musculo-squelettique (TMS)
- + Le canal carpien

PARTIE 3 : LES FACTEURS DE RISQUES

- + Reconnaître les facteurs intervenants sur l'activité physique au travail
 - o La fatigue visuelle
 - o Les facteurs psycho-sociaux
 - o Les origines des TMS

PARTIE 4 : LES FACTEURS AGGRAVANTS

- + Le poste de travail
- + La situation de travail
- + Les ambiances

PARTIE 5 : AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- + Etude et aménagement du plan de travail informatisé
- + Ajustement du poste de travail
- + Réglage de l'écran
- + Réglage du siège
- + Le télétravail

PARTIE 6 : LES ETIREMENTS

- + Mouvements de relaxation pour le cou
- + Assouplissement pour les épaules
- + Mouvements de relaxation pour les yeux

