



PUBLIC

Personnel administratif souhaitant mieux connaître les bonnes pratiques en matière d'ergonomie de poste et de prévention des risques



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

01 jour - 07 heures



MODALITÉS

Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

» RÉSULTATS ATTENDUS

- Configurer son poste de travail dans l'optique de contribuer à son intégrité physique

» OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité pertinents en fonction de la situation.
- Porter un regard critique sur la situation de travail du point de vue de l'applicabilité des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter.
- Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie

» MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et mises en situation



DATES ET LIEUX

- Nous consulter



TARIFS

- Nous consulter



INTERVENANT

Formateurs qualifiés



Lieux aménagés et modalités adoptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

LES PROBLEMES DE SANTE AU TRAVAIL SUR ECRAN

- La fatigue visuelle
- L'œil et son fonctionnement
- Eclairage excessif ou insuffisant
- Sources lumineuses éblouissantes et reflets
- Distance entre l'œil et l'écran
- Durée prolongée du travail interrompu

LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

- Le défaut visuel
- Les verres progressifs
- Stress et facteurs psychosociaux
- Le travail sur ordinateur portable
 - Positionnement écran, clavier, souris

LES CONTRAINTES DU TRAVAIL STATIQUE

- Douleurs et tensions musculaires
 - Jambes lourdes

VISITE D'UN OU PLUSIEURS POSTES DE TRAVAIL

- Regard critique sur le poste
 - Mise en application des principes