

ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL (Travail sur écran)

**CONTEXTE
REGLEMENTAIRE /
NORMATIF :**

Décret N° 91-451 du 14 05
1991

OBJECTIFS :

- Pendre conscience de sa position au travail (travail sur écran de visualisation)
- Mettre en œuvre des éléments de correction et de détente

DUREE : 1 jour

**NOMBRE DE
PARTICIPANTS :** 10

PUBLIC/PREREQUIS :

Personnel travaillant sur
écran de visualisation

PROGRAMME :

Les Connaissances Techniques

- Introduction :
- Critères pour une application efficace des principes de prévention : SURETE - EFFICACITE - ECONOMIE- FACILITE
- Analyse du poste de travail écran de visualisation
 - o Etude de chaque poste
 - o Le bureau, l'outil informatique
 - o Le siège
 - o La tâche réelle
- Principes anatomiques et cinésiologique, de la colonne vertébrale
- Le système postural
- « Mal de dos »
- Le travail spécifique de l'œil
- Les troubles musculo-squelettiques : Pourquoi comment et préconisations

Mise en Pratique

- Réglages du siège, de l'écran, du bureau
- Découverte de son schéma corporel au repos et au travail
- Exercices de détente et d'entretien
 - o Détente musculaire et respiratoire
 - o Récupération visuelle
 - o Régulation du tonus musculaire
- Prévention des risques de rachialgies dans les petites manutentions
- Les particularités de la position assise prolongée
- Education gestuelle spécifique en fonction des besoins demandés : Gestes de vie quotidienne

- INTRA
- INTER

FORMATEURS :

Kinésithérapeute -
Ostéopathe-Ergonome

**MOYENS ET METHODES
PEDAGOGIQUES :**

- Formation en salle (exposé, questions réponses, exercices)
- Formation pratique
- Vidéo projecteur
- Livrets pédagogiques

CONTACT :

04 42 09 49 03
gse@qseformation.com



COMMENTAIRES :

- Suivi optionnel à 3 mois : 0,5 jour au poste de travail des salariés
- Le formateur étudiera le poste de travail en début de formation (analyse ergonomique) avec préconisations éventuelles