

TMS ET TRAVAIL SUR ÉCRAN

PUBLIC

Tout salarié dont l'activité comporte une part principale de travail sur écran

OBJECTIFS

- Prévenir les risques liés au travail sur écran et définir les effets sur la santé
- Savoir aménager son poste de travail
- Connaître les principes de sécurité physique pour une manipulation occasionnelle de charges

CONTENU

- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) : quelques mots sur quelques maux (syndrome du canal carpien, tendinite du coude, sciatique, lumbago, ...)
- Les principes de réglage : position de l'écran, du clavier, de la souris, réglage du siège, du repose-pied, position du téléphone
- Implantation du poste informatique dans l'espace de travail
- Organiser son poste de travail en fonction de son activité et des recommandations ergonomiques
- Réflexion sur la mise en œuvre des principes de sécurité physique lors de la manutention manuelle de charges (boîte d'archives, matériel informatique, caisse de ramettes, dossiers,...)
- Le déplacement des objets : ramettes de papier, toner d'imprimante, utilisation simultanée de différents outils (téléphone et stylo, téléphone et clavier...)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Chaque apport théorique est suivi d'applications pratiques.
- L'acquisition des principes de sécurité physique et d'économie d'effort se réalise avec divers objets couramment manipulés dans les bureaux puis ils sont déclinés autour de l'installation au poste de travail bureautique et de l'organisation de ce poste.
- Un fascicule récapitulatif est remis à chacun des participants.

DURÉE

La durée est de **1 journée**

EFFECTIF

Groupe de 10 à 12 participants maximum

INTERVENANT

Encadrement par un kinésithérapeute-formateur, spécialiste de la prévention des TMS en situations de travail de type administratif