



L'ergonomie relative à l'utilisation des écrans de visualisation

DURÉE & TARIFS*

½ jour (4h)

Tarif individuel ou groupe : nous contacter

MODALITÉS

10 stagiaires par session

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne devant être sensibilisée par les maux occasionnés par l'utilisation quotidienne des écrans de visualisation.

PRÉREQUIS

- Aucun

OBJECTIFS

Cerner les facteurs de risques liés au poste de travail et réaliser des exercices physiques afin de prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).

CONTENU ET ORGANISATION

Programme

Phase théorique :

- Statistiques AT/MP
- Anatomie et physiologie du corps humain
- La prévention des douleurs dorsales
- Les troubles musculosquelettiques : syndrome du canal carpien
- Troubles de la vision : prévention

Phase pratique :

- Positionnement au poste de travail,
- Exercices simples de relaxation musculaire
- Détection et évaluation des risques liés à l'activité physique sur le lieu du travail

Évaluation

Évaluation formative en théorie et évaluation pratique avec mise en situation : réglage d'un poste de travail

Moyens

Pédagogiques : Apports théoriques en salle, et mise en situation pratique

Techniques :

- Salle de formation équipée, diaporama et vidéos
- Remise d'un document stagiaire

**La durée des formations nécessitant des TP peut être sensiblement réduite selon le nombre de participants*

Modalités d'inscription

Inscription jusqu'à 24h avant la session selon disponibilité, par email ou par téléphone.

Accessibilité

Nos locaux permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. En cas d'autre situation de handicap, nous contacter pour s'assurer de la faisabilité de la formation.