



Public cible :

Tout salariés amenés à travailler sur écran ou à manipuler des charges dans le cadre de leurs activités professionnelles.



Durée* :

3 heures
Recyclage tous les 3 ans



Lieu :

Dans vos locaux et à l'extérieur



Nombre* :

Jusqu'à 10 participants



**Attestation de formation
Certificat de réalisation**

Sur devis : Finançable par l'OPCO

**Chez Savoir-Agir Formation, nous adaptons nos formations au plus près de vos besoins spécifiques, aussi, les Éléments avec un (*) sont donnés à titre indicatifs et peuvent être modifiés pour s'adapter aux besoins spécifiques de votre entreprise.*



DESCRIPTION

Prévenez les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en apprenant les bons gestes au travail : port de charges, posture ergonomique, adaptation des mouvements. Formation pratique pour réduire les risques d'accidents et améliorer le confort quotidien.

OBJECTIFS*

ACTIVITÉS BUREAUTIQUES

- Identifier les conséquences potentielles sur la santé liées à une utilisation prolongée d'écrans de visualisation.
- Aménager son poste de travail en ajustant les dimensions, le rangement, les réglages, et les équipements pour favoriser une posture ergonomique.
- Proposer des mesures de prévention adaptées pour réduire les contraintes physiques et visuelles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation dans un environnement professionnel.

MANUTENTION

- Identifier les conséquences potentielles des accidents et maladies professionnelles liés à la manutention manuelle des charges.
- Comprendre le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur pour prévenir les contraintes physiques excessives et préserver son intégrité physique.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour manipuler des charges de manière efficace et sécurisée.



Programme de formation

- Les Facteurs de risques
- La Démarche de prévention
- Les conséquences du travail sur écran et ses enjeux
- Le fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes
- Les bons gestes à adopter
- Les équipements du poste de travail
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

ÉVALUATION

QCM de contrôle de connaissances

S
A
V
O
I
R

A
G
I
R

