

## TRAVAIL SUR ÉCRAN

### FORMATION INTRA

#### DUREE

1 jour (7 heures)

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

#### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre la formation

#### INTERVENANT

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP)  
Certifié par l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS)

#### OBJECTIFS

Connaitre et prévenir les risques liés au travail sur écran  
Adapter le poste de travail au bureau, en open space ou en atelier  
Développer une attitude de prévention avec l'ordinateur portable  
Intégrer des techniques de prévention pour lutter contre les TMS et le stress

#### PROGRAMME

##### LE TRAVAIL SUR ÉCRAN.

La réglementation, normes et préconisations.

##### LA PRÉVENTION DES RISQUES.

Connaitre les facteurs de risque  
Optimiser l'implantation du poste de travail  
L'environnement lumineux, sonore, thermique  
Espaces dédiés, bureau, open space, atelier  
Aménager et ajuster le poste de travail  
Plan de travail, écran, siège, clavier, souris, repose pieds  
Imprimante, mobilier  
Utiliser l'ordinateur portable, en déplacement, au bureau

### LES EFFETS SUR LA SANTÉ

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie

Fatigue liée aux postures de travail, assis, debout

La charge musculaire statique

Syndrome du canal carpien, lombalgie, cervicalgie

Atteintes musculo-articulaire

Fatigue visuelle

Troubles émotionnels, stress

### INTÉGRER UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION.

Expérimenter des exercices d'étirements, d'auto massage, de respiration, intégrer la pause active

Appliquer les conseils d'hygiène de vie, hydratation, sommeil, récupération