GEP	Gestes et Postures – Travail sur écran

Objectifs

Prévenir les risques liés aux gestes et postures du travail et lutter contre tous les troubles musculo-squelettiques (TMS) des personnes travaillant sur écran.

Moyens & Méthodes

• Supports audiovisuels adaptés (vidéo projecteur).
• Alternance entre théorie et pratique
• Mises en situations réelles

Pré-requis

Etre agé d'au moins 18 ans
Etre reconnu apte médicalement
Lecture de la langue Française

Public

Tous les salariés

Durée

Initiale : 1 journée
Recyclage préconisé en cas de changement de poste ou au retour d'un accident de travail.

Lieu

Au sein de l'entreprise, de la collectivité ou en centre.

V062024

Programme

1. Les enjeux

- Les notions de risque et de danger
- Les différences entre un Accident de Travail et une Maladie Professionnelle
- Les affections liées à la manipulation et au transport manuel
- Les affections liées au travail sédentaire
- La règlementation

2. Les coûts humains et financiers

- Les différentes étapes et les conséquences pour le salarié
- Les taux d'incapacité
- Les conséquences pour l'établissement
- Les statistiques accidents

3. Les principes généraux de fonctionnement du corps humain

- Les muscles, les articulations et les tendons et leurs différentes lésions
- La colonne vertébrale et ses principales lésions
- Les principales pathologies du dos

4. Les facteurs aggravants

- La charge
- La posture
- La répétition
- Les contraintes psychosociales
- Les contraintes organisationnelles

5. Les bons gestes et les mauvais gestes

- Ramasser un objet au sol
- Organiser le travail sur bureau / régler son poste de travail

6. Quiz de validation des acquis.

7. Analyse des postes de travail

- Mise en pratique des acquis théoriques sur chaque poste de travail

8. Exercices d'étirement et de souplesse

- Exercices d'étirement à faire au bureau
- Exercices de souplesse à faire chez soi

Validation : Attestation de formation remise à chaque participant.