

Gestes et postures de sécurité au bureau

Travail sur écran, manutention occasionnelle

Objectif de formation

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnels liés aux postures de bureau.

Programme

Informations générales sur la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles : les enjeux

Notion d'anatomie et de physiologie

Squelette, muscle, tendons, nerfs, colonne vertébrale

Les risques de douleurs, d'accidents (lumbagos, sciatique, hernie discale, accidents musculaires, TMS)

Les lésions rencontrées Les facteurs aggravants

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Lors de manutentions occasionnelles Les zones optimales de travail

Au bureau:

Contraintes posturales, gènes, douleurs
Les déterminants des gestes et postures
Douleurs caractéristiques : cou, coude, poignet, dos, jambes, yeux
Modifier, aménager le poste de travail L'organisation en fonction des gènes, douleurs rencontrées
Application au poste de travail

Le poste de travail informatisé :

Dimensionnement, aménagement Affichage de l'information, écrans, caractères, clavier

Réduire l'astreinte musculo-squelettique-Gymnastique

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout public. Personnel administratif ou commercial désirant mieux évaluer les risques liés aux situations de travail statique.

Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

Nous consulter

Adresse

Brest - CEFORTECH 20 rue JC Chevillotte, 29200 Brest

https://www.cci-formationbretagne.fr/finistere

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun prérequis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Acquérir les connaissances de base permettant : - De comprendre l'impact sur notre corps des gestes et postures adoptés, des efforts réalisés dans le travail et par prolongement au quotidien. - D'identifier les situations de travail pouvant porter atteinte à la santé. - D'appliquer des principes de bases de prévention afin de réduire la fatigue, de diminuer le risque d'accident et les troubles musculo-squelettiques.

Les sessions

Brest

Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 24/02/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr



Contacts



LECUYER Alizée



Cefortech Brest - N° SIRET 130 022 932 00078 - N° d'activité 53290897729

