



Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

OBJECTIF :

Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) afin de diminuer les risques d'Accidents du Travail et les déclarations de Maladie Professionnelle.

- Les TMS concernent toutes les articulations du corps :
- Epaule
- Coude
- Poignet
- Hanche
- Genou
- Pied
- Colonne vertébrale
- et tous les secteurs d'activité :
- Industrie
- Commerce
- Services

CONTENU ET METHODE PEDAGOGIQUES :

- Contenu
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie liées aux postes de travail.
- Visite sur site, mise en situation.
- Méthode :
- Analyse ergonomique des postes afin de permettre un dépistage précoce des risques.
- Information individuelle ou collective adaptée aux postes et aux risques.
- Apprentissage d'étirements spécifiques liés au poste.
- Mise en place de pauses actives.
- Mise en place d'étirements à pratiquer en temps masqué.
- Possibilité de mise en place de séances d'échauffement avant la prise de poste et d'étirement en fin de poste.

ORGANISATION : Public : Tous salariés.

Il n'y a pas de condition préalable pour participer à une action à la prévention des TMS

Durée : A définir

Dates : A définir

Lieu : Dans l'entreprise

Nombre de participant : Groupe de 5 à 10 salariés



Objectif

Pour les salariés

Prévenir les atteintes à la santé par la connaissance et l'application des principes d'aménagement et d'implantation des postes de travail sur écran.

Pour l'employeur

Le salarié sera sensibilisé et informé sur l'importance des risques liés au travail sur écran, des enjeux et des effets encourus sur la santé.

L'employeur aura répondu à ses obligations réglementaires. (Art. L4121.1).

Public concerné

Salariés utilisant un poste informatique

L'animation

Elle est assurée par un formateur en prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP2S) formé et certifié par l'INRS.

Programme

1ère Partie

Les objectifs de la sensibilisation ' travail sur écran

Fonctionnement de l'œil

Anatomie générale : le corps

Les TMS

Les principaux facteurs de risques et les atteintes sur la santé

2ème Partie

Principales recommandations

Aménagement des postes de travail sur écran

Implantation des postes de travail sur écran

Exercices de détente et de relaxation sur le poste de travail sur écran

Evaluation de la sensibilisation

Participants : Groupe de 4 à 8 personnes.

Durée de la sensibilisation : Une demi journée de 4 heures.

Lieu : en inter entreprises.

Moyens pédagogiques Supports audiovisuels, échanges, mise en pratique sur les postes de travail



PROTECVIE FORMATION

Organisme de formation et de conseil en prévention des risques en entreprise.