



Programme de formation

GP01-Gestes et postures « informatique ».

« Objectif »

Cette formation est destinée aux salariés travaillant sur des postes de travail qui nécessitent une position statique prolongée.
Notamment assis avec utilisation de matériel informatique.

 **Durée**
1 jour

Pré-requis

Aucun.

Programme

- Appréciation du poste de travail
 - ⊙ Analyse du poste de travail.
 - ⊙ Évaluation des conditions physiques et environnementales (Eclairage, bruit ...).
 - ⊙ Écoute des remarques des opérateurs.
 - ⊙ Prise de conscience de la position de travail.
 - ⊙ Aménagement technique du poste de travail (Instruments informatiques...).
- Prise en conscience du schéma corporel
 - ⊙ Notions d'anatomie.
 - ⊙ Physiologie et biomécanique du rachis.
 - ⊙ Apprentissage des postures invariantes.
 - ⊙ Exercices généraux de détente et d'entretien corporel.
- Principes d'ergonomie du poste de travail
 - ⊙ Démonstration des positions ergonomiques de références.
 - ⊙ Principes d'économie d'effort.
 - ⊙ Principes de sécurité physique.
 - ⊙ Entraînement aux gestes types
- Application au poste de travail
 - ⊙ Réalisation et modification des positions de travail sur site.
 - ⊙ Modification des habitudes.
 - ⊙ Propositions d'aménagements et conseils en ergonomie du poste de travail.
 - ⊙ Gymnastique de poste personnalisé.
 - ⊙ Les gestes et postures à éviter.