

# FORMATION E-LEARNING TRAVAIL SUR ECRAN



RÉFÉRENCE: GEP012

## ACQUÉRIR LES BONS GESTES DEVANT UN ECRAN



### LE + GROUPE ACN

Attestations et livrets de cours.

### PRÉREQUIS

Comprendre et lire la langue française.

### PUBLIC

Personnel devant porter des équipements de protection individuelle.

### SUPPORT



Connexion **24h/24 - 7j/7** - Accès valable **1 mois** sur Android, tablette, PC, MAC.

**Accès individuel valable 1 mois sur Android, tablette, PC, MAC.**

Plate-forme LMS à utiliser avec Google Chrome, Mozilla, Firefox.

1 COLLABORATEUR

ACCÈS INDIVIDUEL

DURÉE

0.5 HEURE

MINIMUM

### ✓ OBJECTIFS

- Cerner les conséquences potentielles liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.
- Acquérir les connaissances concernant l'aménagement dimensionnel (rangement, réglage, équipements ...) du poste de travail.
- Proposer des mesures de prévention en vue de réduire les contraintes liées à l'utilisation d'écrans de visualisation.

### ✓ PROGRAMME

- **Préambule :**
  - Permet la prise en main du module de formation.
- **Les facteurs de risques :**
  - Statistiques et définition.
  - Les TMS
  - Les amplitudes articulaires.
- **Les atteintes les plus courantes :**
  - La fatigue visuelle.
  - La fatigue musculaire.
  - Les atteintes sur la colonne vertébrale.
  - Les lésions tendineuses.
  - Bursites, arthrose et arthrite.
- **La démarche prévention :**
  - Les règles de prévention.
  - Les conditions ambiantes.
- **Les équipements de travail :**
  - Le bureau.
  - La souris.
  - La chaise de bureau.
  - Le clavier.
  - L'écran.
  - Le repose pieds.
  - Le porte copie.
  - Le repose poignet.
- **Les bons gestes à adopter :**
  - Causes et solutions.
  - Quelques exercices.

### ✓ MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

Questionnaire de validation et exercices

Supports multimédias : images, vidéos, animations, audio, sites web...

Supports pédagogiques : Cours, PDF

Mise à disposition d'un formateur sur demande en cas de problématiques ou d'interrogations. (réponse sous 24h, jour ouvrable)

Référentiel National Qualité

Audité par  
**BUREAU VERITAS**  
Certification



**Qualiopi**  
processus certifié