



## Ergonomie au poste de travail S'engager dans une démarche globale d'ergonomie : conception, analyse et amélioration des postes de travail



### Description de la formation

#### Objectif :

Prévenir les risques professionnels par des actions concrètes ou par des remontées d'informations sur les risques réels rencontrés dans les situations de travail du quotidien.

#### Public visé :

Toute personne dont la position de travail exige ponctuellement ou régulièrement des efforts physiques ou des sollicitations répétitives ou travaux de manutention manuelle.

Toute personne prenant part à la mise en place ou création de poste de travail ou réalisant des modifications sur des postes de travail

**Durée de la formation :** 2 jours

#### Pré-requis :

Connaissances de base en sécurité

#### Programme :

Ergonomie au poste de travail

S'engager dans une démarche globale d'ergonomie : conception, analyse et amélioration des postes de travail

- Etre capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- S'approprier les principales notions de base de l'ergonomie
- Utiliser l'ergonomie pour anticiper et réduire les risques de TMS et développer la sécurité au quotidien.
- Identifier l'apport de l'ergonomie dans l'efficacité du travail.
- Acquérir les méthodologies pour concevoir et améliorer l'aménagement des espaces physiques de travail.
- Assurer le progrès permanent au poste de travail.
- Supprimer, grâce à l'organisation, les gestes inutiles, et les opérations sans valeur ajoutée.

Maîtriser les notions de base de l'ergonomie :

- Les connaissances fondamentales en ergonomie : postures, fréquences, efforts, risques de Troubles Musculo Squelettique
- Termes et définitions : les obligations légales, dangers, situations dangereuses, dommage, risque, accident / incident, accident du travail, maladie professionnelle,



## Ergonomie au poste de travail

ITBS (<https://www.itbsformation.com>) - Standard : 0 805 690 655

Nous contacter pour en savoir plus sur l'accessibilité des Personnes à Mobilité Réduite

- État des lieux : statistiques nationales, statistiques de l'entreprise (si possible et si disponible)
- Notions élémentaires d'anatomie, physiologie et pathologie : connaissances du corps humain (squelette, muscles, tendons, articulations, système nerveux, ...) et des risques et atteintes possibles pour le corps humain liés à l'activité physique,
- Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- Lien avec le Document Unique d'évaluation des risques professionnels.

Travailler sur la conception des espaces de travail :

Les règles de conception d'un poste de travail : circulation, flux, facteurs d'ambiance, ... (réflexion par rapport à un exemple concret de l'entreprise)

- L'intégration de l'environnement de travail
- L'analyse du travail : les positions assises ou debout prolongées
- Les postes informatiques : posture assise, écran d'ordinateur, clavier
- Impliquer les bons acteurs dans l'analyse et la conception des postes de travail (en salle et sur le terrain)

Pratiquer l'analyse ergonomique d'un poste de travail :

- Choisir le poste à analyser : l'observation globale et la définition des priorités,
- Les méthodes d'analyse ergonomique : choisir la méthode la plus appropriée,
- Analyser une situation, un poste de travail et proposer des améliorations
  - L'analyse technique du poste,
  - L'observation des opérateurs : procéder à l'analyse du travail, observation des gestes à risques et geste sûrs,
  - La chasse aux gaspillages
- Réaliser un diagnostic ergonomique
- Être attentif à l'aménagement matériel : mobilier, accessoires de travail

**Délivrance d'une attestation individuelle de formation**