

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Gestes et postures

OBJECTIFS

- Prendre en compte les risques de TMS
- Améliorer sa position au quotidien
- Anticiper les risques de TMS par des positions appropriées

PUBLIC

Membres de CHSCT, personnel administratif

PROGRAMME

1- Rappels anatomiques, physiologiques et pathologiques

- La colonne vertébrale et ses pathologies
- Les facteurs qui les génèrent ou les aggravent
- Le rôle des muscles

2- Conséquences des accidents du travail et des maladies professionnelles/de service

- Pour l'agent, pour le service
- La pénibilité des postes administratifs : définition de la pénibilité, spécificités de l'ergonomie des postes, statistique

3- Analyse de l'environnement et approche de l'organisation

- La position en pratiques : correction de la posture, choix de la posture selon le poste de travail
- L'éclairage, l'orientation de son bureau...
- L'organisation de son poste de travail point 2
- Hygiène de vie au travail : alimentation, exercices de relaxation...

TOUTES LES SESSIONS