

BATISEC

Septembre 2022

Chère lectrice, cher lecteur

Vous recevrez des informations sur les sujets suivants :

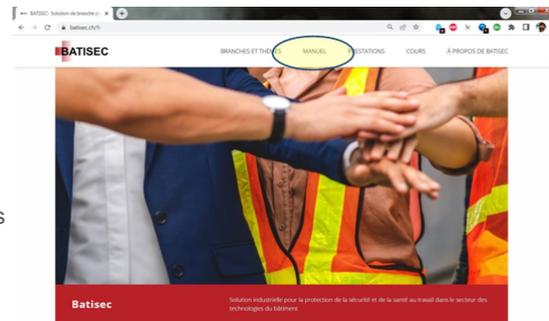
- [Mise à jour du manuel BATISEC et identification des dangers](#)
- [Accès au manuel](#)
- [Travail sur écran](#)
- [Cours](#)
- [BATISEC Secrétariat](#)

Mise à jour du manuel BATISEC et identification des dangers

Le manuel BATISEC a été entièrement revu, complété et modernisé sur le plan technique.

Voici l'essentiel en bref:

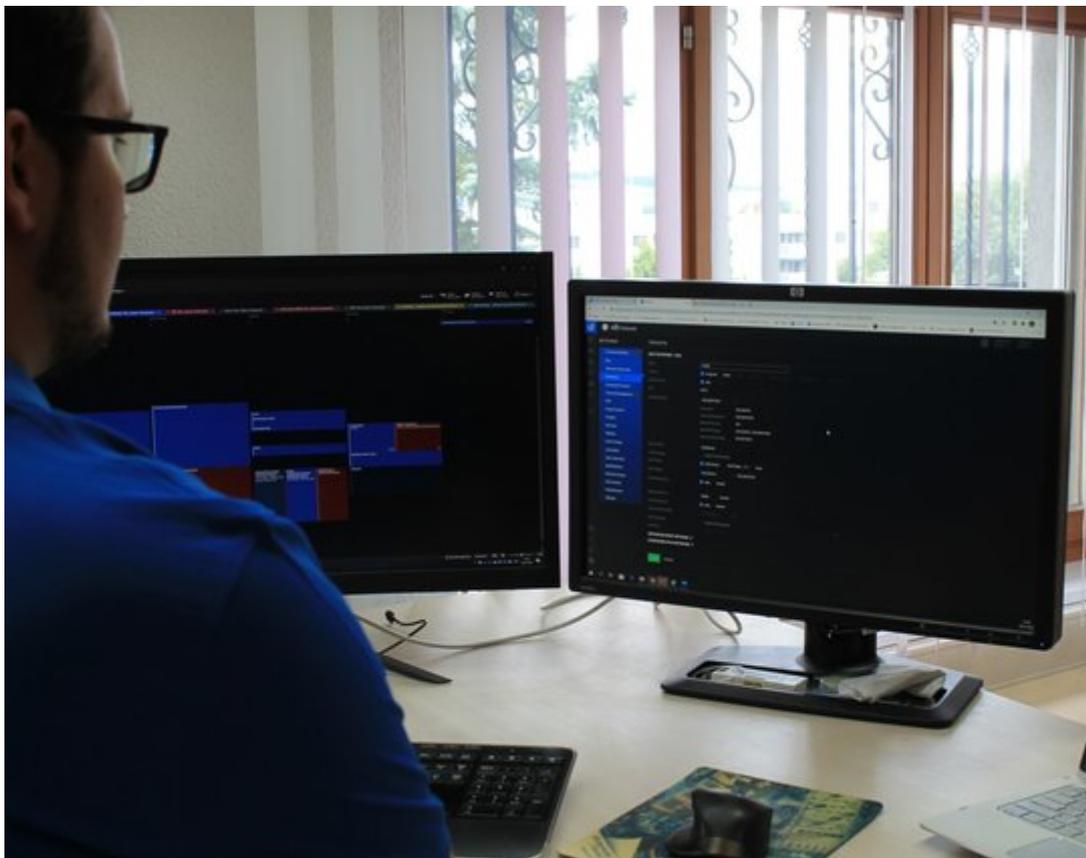
- Une autre nouveauté est le point de menu « Manuel », qui vous permet de télécharger le nouveau manuel BATISEC, y compris toutes les annexes (modèle de manuel pour les entreprises, études de risques pour les installations électriques, la technique du bâtiment en général et les bureaux).
- La taille du manuel a été fortement réduite (26 pages au lieu de 65)
 - Le manuel complet peut être téléchargé au format PDF
 - Chaque chapitre peut également être consulté séparément
- 5 identifications distinctes des dangers:
 - Electricité
 - Technique du bâtiment
 - Travaux de service
 - Bureau
 - Personnel, organisation et conception du travail



Travail sur écran

Maux de tête, douleurs au niveau de la nuque, des épaules, des bras ou des mains, picotements aux yeux : Le travail sur écran peut provoquer différents troubles. Plus on passe de temps devant un écran, plus le risque est élevé.

Agencer les postes de travail selon les besoins du personnel permet de limiter les sollicitations physiques, de prévenir la fatigue et de stimuler la motivation



7 conseils de la Suva pour le travail sur écran :

1. Bureau
 - Dégager l'espace autour de ses jambes
 - Placer ses coudes à une hauteur correspondant à celle du bureau plus celle du clavier (règle du coude)
 - Utiliser un repose-pieds si le bureau est trop haut
 2. Éclairage
 - Éviter les éblouissements
 - Placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre
 3. Lunettes
 - Éviter les lunettes à verres progressifs ou lunettes de lecture, qui nécessitent de s'approcher de l'écran et d'incliner la tête vers l'arrière pour bien voir, d'où des contractures
 - Au besoin, porter des lunettes pour ordinateur, qui offrent un champ de vision optimal et permettent de garder une posture naturelle
 4. Siège
 - Faire reposer ses cuisses sur l'assise
 - Poser ses pieds au sol
 - Utiliser un siège au dossier inclinable et réglable en hauteur, avec support lombaire et dossier basculant
 5. Activité physique et pauses
 - Changer de position de temps à autre, p. ex. grâce au dossier basculant
 - Faire régulièrement des étirements
 - Faire des pauses
 - Exploiter l'esp
 6. Écran
 - Abaisser l'écran au maximum et l'incliner légèrement vers l'arrière • Laisser l'équivalent d'une longueur de bras entre l'écran et le visage
 - En cas d'utilisation de deux écrans: centrer l'écran principal devant soi et placer le second sur le côté à la même distance
 - Si les deux écrans sont autant utilisés l'un que l'autre, les placer de façon symétrique
 7. Clavier et documents
 - Placer le clavier droit devant soi
 - Poser ses documents entre le clavier et l'écran, de préférence sur un support incliné (hauteur à l'arrière: env. 7 cm)
-

Offre de cours en classe et cours en ligne BATISEC

NOUVEAU: Les cours sont dispensés en classe et en ligne

À partir du second semestre 2021, nous prévoyons d'organiser à nouveau des cours en classe. Toutefois, la possibilité de suivre des cours en ligne sous forme de webinaires sera maintenue.

Visitez [notre site web](#) pour l'inscription aux cours !

Une réduction de 10% est actuellement accordée sur les webinaires / cours en ligne.

BATISEC propose des cours de formation continue pour PERCO et les employés dans toute la Suisse sous forme de cours en présentiel, de cours en ligne et de cours sur site dans les entreprises.

BATISEC Secrétariat

Batisec se tient à votre disposition pour toute question, commande ou autre demande:

BATISEC
c/o SRB Assekuranz Broker AG
Luggwegstrasse 9
CH-8048 Zürich
www.batisec.ch
info@batisec.ch
044 497 87 33