



ORGANISATION DE SAFETY DAYS

IDÉES DE THÉMATIQUES



THÉMATIQUE	Journées « Santé-Sécurité » sur le thème de la prévention des risques.
OBJECTIFS	Sensibilisation des travailleurs aux risques présents au sein de l'entreprise.
PROGRAMME	<p>Durée : Organisation d'ateliers à thème d'une durée de 2 heures minimum. Plusieurs ateliers seront organisés sur la journée. voici quelques idées de thématiques qui peuvent être abordées :</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercice physique : à destination d'un groupe de travailleurs et sous la forme d'une conférence. Le conseiller en prévention-médecin du travail parcourt les risques cardio-vasculaires et explique leurs effets néfastes sur la santé. Il énonce également différentes pistes pour prévenir la survenue des maladies cardio-vasculaires.• Gestes et postures : sensibilisation de vos travailleurs à l'importance d'aborder correctement le travail en termes de gestes et postures. Après un court rappel des principes de base, des exercices simples de manutention seront réalisés.• Travail administratif sur écran : sensibilisation de vos travailleurs à l'importance de s'installer correctement devant son ordinateur. Après un court rappel des risques liés au travail devant écran une explication sera donnée quant au bon aménagement de son poste de travail : <i>du réglage du siège, de l'écran, à l'installation correcte du petit matériel utilisé.</i>• Les gestes qui sauvent : sensibilisation de vos travailleurs aux réflexes à avoir en cas d'accident ou de blessure. Les thématiques abordées sont la position latérale de sécurité, la gestion des malaises, le contrôle des fonctions vitales, soin des plaies et autre blessure...• Sensibilisation aux risques cardio-vasculaires : le conseiller en prévention-médecin du travail parcourt les risques cardio-vasculaires et explique leurs effets néfastes sur la santé. Il énonce également différentes pistes pour prévenir la survenue des maladies cardio-vasculaires. Cette sensibilisation pourra être suivie par un dépistage des risques pendant lequel seront mesurés le taux de glycémie et de cholestérol sanguin, ainsi que la tension artérielle et le BMI sera calculé.• Stop au tabac : sous la forme d'une conférence thématique, l'animateur explique les effets néfastes du tabac sur la santé et précisément sur la santé cardio-vasculaire. Il évoque également les différentes méthodes de sevrage, ainsi que les bénéfices de l'arrêt du tabac.• Gestion du stress : information quant aux mécanismes du stress, l'identification des facteurs de risque et comment se préserver face au stress.• Le burn-out : information quant à l'importance de la problématique, aux différences avec le stress, au process du développement, à l'identification des premiers symptômes. Les facteurs de risque seront également abordés, ainsi que les premiers signes avant-coureurs.• La qualité de l'air : explication donnée quant aux sources internes et externes de pollution, aux premiers signes/symptômes liés à une mauvaise qualité d'air, et indication de certains remèdes (trucs et astuce à mettre en place).• Hygiène et sécurité alimentaire : définition de l'HACCP, rappel des règles d'hygiène par rapport à soi, à l'installation et aux équipements, à la production et la distribution des repas...• La conduite éco-responsable : sensibilisation aux gestes qui réduisent la consommation tout en anticipant les situations à risque par une conduite plus responsable.• L'incendie : présentation des chiffres belges et rappel de ce qui caractérise un feu, des composants nécessaires au démarrage d'un feu, les phases de l'incendie, des gestes et réflexes pour éteindre un incendie et les mesures de prévention à mettre en place.



- **Le travail de nuit** : rappel des rythmes circadiens, des risques pour la santé, de l'importance d'une bonne hygiène de vie en termes de sommeil, d'alimentation...
- **La gestion de l'agressivité** : définition des notions d'agressivité verbale, le cadre légal... les facteurs de risque sont abordés ainsi que les outils de communications, la gestion des situations de crise, comment identifier les origines et les causes, comment gérer sa propre colère...
- ...

Toute autre thématique peut être abordée. Cette liste n'est pas exhaustive.

Chaque atelier sera adapté à la demande de l'entreprise en termes de durée et de contenu.

MÉTHODE Sensibilisation, exercices pratiques...

PUBLIC Travailleurs, membres de la ligne hiérarchique...

LIEU D'INTERVENTION Au sein de votre entreprise.