



## SÉCURITÉ

# Gestes et postures de travail

*Formation qui peut être adaptée à une profession spécifique.*

**Connaître son corps, ses possibilités et ses limites** : prendre conscience de la fatigabilité de son corps et de ses éventuelles contre-indications médicales, identifier les risques liés au métier.

**Comprendre l'importance d'adopter de bons gestes au travail** : les conséquences de mauvais gestes (pour la personne, l'ESAT, sur la qualité et l'ambiance au travail). Les accidents possibles, les TMS.

**Faire les bons gestes** : porter, soulever, transporter, se déplacer, s'installer au poste, ramasser un objet au sol, organiser son poste de travail, s'organiser pour s'économiser, savoir demander de l'aide, utiliser le matériel de manutention.

**Savoir s'échauffer et s'étirer pour éviter les accidents de travail** : les risques encourus, quelques exercices pratiques à faire avant la prise de poste, les changements de postes nécessaires, les étirements possibles.

**Mises en application pratiques au sein des ateliers.**



## SÉCURITÉ

# Intervenir en cas d'accident

**Différencier les formations** : SST, premiers secours et savoir réagir en cas d'accident : Les gestes que l'utilisateur est autorisé à faire, les gestes interdits.

**Connaître les différents accidents** : état des lieux des accidents au niveau national, au sein de la structure de travail et plus particulièrement dans l'atelier. Éviter les accidents par un comportement sécuritaire et le port des équipements de sécurité.

**Savoir agir** : en cas de brûlures, de traumatismes, de piqûres ou de morsures d'animal, d'étouffements, de saignements, de malaises, d'inconsciences et de crises d'épilepsie.

**Alerter** : différencier accident et incident. Savoir observer, décrire et prévenir. Donner les bonnes informations et ne pas interpréter. Savoir composer les numéros d'urgence et prévenir la structure de travail.

**Savoir protéger les lieux de l'accident** : le matériel à disposition, éviter le sur-accident, ne pas se mettre en danger.



## SÉCURITÉ

# Les déplacements pour se rendre au travail

*Possibilité d'accompagner les participants à la formation sur les trajets professionnels pour évaluer et proposer des actions correctives.*

**Se déplacer à pied** : repérer les panneaux spécifiques aux piétons, respecter le code de la route et les règles de sécurité, identifier les comportements dangereux, se signaler, mémoriser des repères, estimer les temps de trajet.

**Se déplacer à deux-roues** : repérer les panneaux spécifiques aux deux-roues, différencier deux-roues mécanique et à moteur, connaître les règles d'autorisation de conduite, savoir se signaler, entretenir son deux-roues, faire quelques réparations, circuler (sur piste ou sur route).

**Utiliser des transports en commun** : connaître les différents transports en commun existants, savoir lire des horaires et organiser son trajet, s'acquitter de son titre de transport, avoir un comportement adapté.

**Conduire une automobile** : connaître la réglementation en vigueur, différencier voiture avec ou sans permis, connaître les principaux panneaux du code de la route, identifier les comportements dangereux et les comportements sécuritaires, se préparer à l'examen du code de la route, entretenir son véhicule, savoir remplir un constat d'accident.



## SÉCURITÉ

# Les premiers gestes de secours

**Prendre conscience des risques environnants** : différencier les risques domestiques et les risques professionnels, connaître les accidents les plus fréquents, évoquer les accidents déjà vécus par les participants à la formation. Prévenir les accidents en respectant des règles de sécurité simples et essentielles.

**Les gestes de secours** : agir sur une victime inconsciente qui ne respire pas, faire un massage cardiaque avec utilisation du défibrillateur, agir sur une victime inconsciente qui respire (position latérale de sécurité), repérer les symptômes d'un AVC (accident vasculaire cérébral), agir en cas d'étouffements, de brûlures et de traumatismes.

**Protéger les lieux de l'accident** : sécuriser, se protéger, protéger la victime, délimiter le lieu de l'accident, informer.

**Savoir donner l'alerte** : connaître les numéros d'urgence, observer et décrire une situation.



## SÉCURITÉ

# S'échauffer avant le travail pour éviter les accidents

**Comprendre l'importance de prendre soin de son corps et de sa santé** : connaître son corps et le fonctionnement musculaire, identifier les accidents maladies professionnelles et TMS possibles.

**Savoir repérer les bonnes postures au travail** : les conséquences possibles d'une mauvaise manutention (pour la personne et pour l'équipe), les règles de base en gestes et postures adaptés.

**Réveiller son corps** : les parties du corps qui doivent être sollicitées, faire des exercices pratiques, savoir les répéter sans encadrant.

**S'échauffer** : comprendre l'intérêt de s'échauffer, savoir quels muscles doivent être échauffés, connaître le moment de l'échauffement, faire des exercices pratiques en fonction de son atelier.

**S'étirer** : comprendre l'intérêt de s'étirer, savoir quels muscles doivent être étirés, connaître le moment et le lieu possible pour s'étirer, faire des exercices pratiques en fonction de l'atelier.



## SÉCURITÉ

# Sécurité au travail

*Formation qui peut être une sensibilisation générale ou action ciblée et adaptée à un métier.*

**Connaître les généralités sur la sécurité au travail** : identifier les principales causes des accidents, évaluer les conséquences des accidents sur la santé de la personne et sur la qualité du travail, lister les éléments facteurs de la sécurité (concentration, respect des consignes, rangement, entretien, communication, hygiène des locaux).

**Se protéger** : porter ses équipements de protection individuelle : la tenue de travail obligatoire, porter gants, casque, visière et bouchons anti bruit quand nécessaire.

**Appliquer les règles de sécurité** : afficher les dangers et les moyens d'y remédier, respecter le marquage au sol, avoir un comportement sécuritaire, ranger l'atelier et le matériel, connaître et respecter les consignes, éclairer suffisamment son poste de travail.

**Adopter les bons gestes et postures de travail** : s'installer à son poste, transporter, soulever et se déplacer. Utiliser le matériel de manutention.