

UNE SENSIBILISATION ADAPTEE A VOTRE ENTREPRISE



STRAPP

Sensibilisation aux Risques liés à L'Activité Physique et aux Postures



Public

Tout salarié dont l'employeur est adhérent à l'APST37



Durée

Généralement 3H, à adapter à votre entreprise



Groupe

6 à 10 participants



Lieu

Dans votre entreprise, Si vous avez une salle permettant la projection du support

Animation

Par un formateur certifié, salarié de l'APST37



Contact

Contactez votre Médecin du travail pour toute demande

En région Centre, l'activité physique est à l'origine de la moitié des Accidents du travail et de 93% des Maladies Professionnelles.

Derrières des articulations qui souffrent et les maux de dos qui se généralisent, se cachent les Troubles Musculo-squelettiques — TMS, principaux facteurs d'incapacité et de dépenses.

Pour l'employeur, les TMS sont des journées de travail perdues, des dysfonctionnements à gérer, des coûts à intégrer.

Pour le salarié, les TMS sont des douleurs et souffrances qui s'installent, la peur de ne plus y arriver mais aussi d'en parler.

La prévention des TMS est l'affaire de tous.

Votre service de santé au travail peut vous accompagner dans votre démarche de prévention.

Cette sensibilisation STRAPP, par la formation de personnes ressources ou salariés volontaires, est un outil permettant aux participants de rechercher des pistes concrètes d'amélioration de leurs conditions de travail.

OBJECTIFS



Pour les salariés participants :

- Prendre conscience des risques professionnels auxquels on peut être exposé,
- Acquérir des connaissances en ergonomie, anatomie et prévention des risques professionnels liés à l'activité physique
- Savoir repérer les situations à risques et chercher à les améliorer
- Chercher à améliorer les conditions de travail (approche organisationnelle, technique et humaine)
- Connaître les gestes et postures protecteurs à mettre en place au travail ou dans la vie quotidienne

Et pour l'entreprise :

- Intégrer les salariés à la démarche de prévention, les rendre acteurs de leur propre prévention
- Faire diminuer l'impact des TMS sur l'entreprise et sur la santé des salariés

EXTRAITS DE LA SENSIBILISATION



CONTENU de la SENSIBILISATION



APPROCHE THEORIQUE

Comprendre le travail :

Comprendre les conséquences du travail sur la santé et l'organisation de l'entreprise

Indicateurs AT/MP

Echanges sur le travail réel avec les participants

Eléments de prévention à prendre en compte

Réflexions collectives et individuelles sur des mises en situations diverses



Biomécanique simplifiée :

Fonctionnement des articulations et du dos (description anatomique, limites fonctionnelles),

Normes relatives aux postures et angulations de référence

En lien avec les situations de travail réel exprimées

Connaître d'autres gestes et postures plus neutres



Notions ergonomiques et Postes de travail :

Savoir observer une situation de travail dans sa globalité

Savoir repérer une situation de travail à risque

Repérer les possibilités d'action sur les postes et leur environnement

Savoir diminuer les contraintes au niveau individuel

Savoir proposer des pistes d'amélioration à sa hiérarchie



APPROCHE GESTUELLE

A partir de **notion de base** (centre de gravité, équilibre, rapprochement de la charge...) savoir économiser ses efforts dans la durée

Pratique auto corrective en salle avec charges et situations diverses



Possibilité d'application de techniques au poste de travail en fin de séance