



CONSEIL

# Een veiligheidsdag organiseren

Communicatie Media

CODE PRODUIT **D2200**

## Thématique

Dagen rond «Gezondheid-Veiligheid» met als thema risicopreventie.

## Objectifs

Sensibilisering van werknemers voor de risico's aanwezig in de onderneming.

## Programme

**Duur:** Organisatie van themaworkshops van minimum 2 uur.

**Er worden verscheidene workshops georganiseerd op deze dag.**

Hierbij enkele ideeën voor mogelijke thema's:

- **Lichaamsbeweging:** om uw werknemers bewust te maken van het belang van lichaamsbeweging als preventiefactor voor cardiovasculaire ziekten. Na een korte theoretische uiteenzetting toont onze kinesitherapeut (of licentiaat lichamelijke

opvoeding) eenvoudige oefeningen om elke dag uit te voeren.

- **Handelingen en houdingen:** bewustmaking van uw werknemers voor het belang om de juiste handelingen te doen en de correcte houdingen aan te nemen bij het werken. Na een korte opfrissing van de basisprincipes worden eenvoudige oefeningen rond het manueel hanteren van lasten uitgevoerd.
- **Administratief beeldschermwerk:** sensibilisering van uw werknemers over het belang van een correcte houding aan de computer. Na een korte opfrissing van de risico's verbonden met beeldschermwerk zal uitleg gegeven worden over de juiste inrichting van de werkpost: de afstelling van de stoel, het scherm, de correcte installatie van de gebruikte accessoires.
- **Reddende reflexen:** bewustmaking van uw werknemers om de juiste reflexen aan te nemen bij een ongeval of verwonding. De thema's die behandeld worden zijn de stabiele zijligging, wat te doen bij onpasselijkheid, controle van de vitale functies, verzorging van wonden...
- **Sensibilisering voor cardiovasculaire risico's:** de preventieadviseur-arbeidsarts overloopt de cardiovasculaire risico's en geeft uitleg over hun nefaste invloed op de gezondheid. Hij vermeldt ook verscheidene opties om het ontstaan van cardiovasculaire ziekten te voorkomen. Deze sensibilisering kan gevolgd worden door een opsporing van de risico's waarbij de bloedsuikerspiegel, cholesterol en bloeddruk gemeten en de BMI berekend worden.
- **Stoppen met roken:** in de vorm van een themaconferentie legt de gespreksleider uit welke nadelige effecten roken heeft op de gezondheid en meer specifiek op hart en bloedvaten. Hij licht ook verscheidene methoden toe om te stoppen met roken en hij benadrukt de voordelen ervan.
- **Stressbeheersing:** informatie over de stressmechanismen, de identificatie van risicofactoren en hoe zich te wapenen tegen stress.
- **Burn-out:** informatie rond het belang van de problematiek, het verschil met stress, het ontwikkelingsproces, de identificatie van de eerste symptomen. Ook de risicofactoren worden behandeld, en de eerste tekenen die op een mogelijke burn-out wijzen.
- **Luchtkwaliteit:** uitleg over de interne en externe bronnen van vervuiling, over de eerste tekenen/ symptomen verbonden met slechte luchtkwaliteit en vermelding van sommige remedies (tips en advies uitwerken).
- **Hygiëne en voedselveiligheid:** definitie van HACCP, opfrissing van de regels van de persoonlijke hygiëne, de hygiëne van de installatie en de uitrustingen, van de productie en de verdeling van maaltijden...
- **Milieubewust rijden:** sensibiliseren tot gedrag dat het verbruik beperkt en anticiperen op risicosituaties door meer verantwoord te rijden.

- **Brand:** presentatie van de Belgische cijfers en opfrissing van wat een brand kenmerkt, de componenten die een brand laten starten, de fasen van een brand, de handelingen en reflexen om een brand te blussen en de in te voeren preventiemaatregelen.
- **Nachtwerk:** opfrissing van het slaap-waakritme, de risico's voor de gezondheid, het belang van een gezonde levensstijl zoals voldoende slaap, gezonde voeding...
- **Beheersing van agressiviteit:** definitie van de begrippen rond verbale agressiviteit, het wettelijke kader... er wordt gesproken over de risicofactoren, de communicatiemiddelen, omgaan met crisissituaties, hoe het ontstaan en de oorzaken identificeren, hoe de eigen woede beheersen...
- ...

Elk ander thema kan aangekaart worden. Deze lijst is niet beperkend.

Elke workshop zal aangepast worden aan de vraag van de onderneming wat betreft de duur en de inhoud.

## Méthode

Sensibilisering, praktijkoefeningen...

## Public

Werknemers, leden van de hiërarchische lijn...