

## Préserver son capital santé Apprendre les gestes qui sauvent - Certification SST

Ergorythme est habilitée par l'INRS en tant qu'organisme de formation partenaire pouvant dispenser des formations Sauveteur Secouriste du travail (SST).

Le module de formation vise à rendre les stagiaires capables de comprendre l'importance de respecter des principes d'hygiène de vie pour entretenir leur capitale santé, notamment dans le cadre de leur parcours d'insertion professionnelle. Ce module est complémenté par l'apprentissage des gestes qui sauvent appliqués au contexte professionnel avec le passage de la certification de Sauveteur Secouriste du Travail (SST).

### Public concerné et prérequis :

- Tous les publics intégrant un parcours d'insertion professionnelle.
- Aucun prérequis exigé.

### Objectifs de la formation :

Le module de formation vise à rendre les stagiaires capables de :

- Valider la certification SST.
- Identifier les différents aspects de l'hygiène de vie pour le maintien de son capital santé : alimentation, activité physique, sommeil, addictions et accidents domestiques.
- Apprendre à repérer les situations à risque dans l'entreprise pour réaliser les périodes d'alternance en sécurité.
- Intervenir face à une situation d'accident du travail et contribuer à la prévention des risques professionnels dans le cadre de son travail.

### Les compétences visées :

Les domaines de compétences du SST sont les suivants :

#### Domaine de compétences 1

Être capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail

#### Domaine de compétences 2

Etre capable de contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise.

### Contenu et déroulement de la formation (5 jours):

#### Certification SST (3 première jours) :

- Présentation de la certification SST.
- Le cadre juridique d'intervention du SST en entreprise et en dehors.
- Définition et principales statistiques des Accidents du Travail et des Maladies Professionnelles en lien avec son activité.
- Les acteurs de la prévention des risques professionnels.
- Le processus d'apparition du dommage.
- Repérer les situations dangereuses pour les supprimer ou les réduire.
- Les principes généraux de la prévention.
- L'organisation des secours dans l'entreprise et la remontée d'informations.
- Les mesures de protection spécifiques en cas d'alerte aux populations

Les quatre actions du sauveteur secouriste :

- Protéger - Examiner - Alerter - Secourir.
- La protection en cas de présence d'un danger.
- L'examen d'une victime pour déceler les signes d'urgence vitale.
- Le message d'alerte pour l'organisation des secours efficaces.

Les secours aux victimes :

- qui saignent abondamment.
- qui s'étouffent.
- qui souffrent d'un malaise.
- qui souffrent d'une brûlure.
- qui ont une plaie qui ne saigne pas abondamment.
- qui ont des douleurs empêchant certains mouvements.
- qui ne répondent pas mais qui respirent.
- qui ne répondent pas et ne respirent pas.
- Epreuve certificative.

### **Accueil en entreprise en sécurité (0.5j) :**

- Cd accueil entreprise.

### **Capital Santé (1.5j) :**

- L'alimentation : les principes d'une alimentation équilibrée, manger mieux avec un petit budget.
- L'activité physique et la santé : les bienfaits, les différents types d'activité physique, la durée et l'intensité.
- Le sommeil : santé et sommeil, sommeil et récupération, conséquences du manque du sommeil sur le travail sur l'apprentissage et la vigilance.
- Alcool, tabac et drogues : effets sur la santé et le travail.
- Accidents domestiques : fréquences et prévention.

### **Organisation de la formation :**

**Durée de la formation :** 35 heures, cinq jours consécutifs\*.

*\*nous répartissons la formation SST sur une semaine en intégrant de manière bien distincte le contenu de capital santé sur 2 derniers jours en intégrant une demi-journée pour le CD accueil entreprise.*

**Effectif maximum :** 10 participants

**Durée de validité :** 24 mois

**Maintien et actualisation des compétences :** 1 jour tous les deux ans

### Evaluation et sanction de stage :

- Evaluation continue des activités du module et sur support de certification du SST de l'INRS.
- Auto-évaluation et bilan de satisfaction.
- Attestation de fin de formation.
- Certificat SST en cas de réussite.

### Intervenants :

- Formateur SST certifié par l'INRS.

### Méthode pédagogique déployée :

- Plateau technique pour la certification SST : mannequins connectés par Bluetooth, kit de maquillage, films, plan d'intervention (logigramme avec des pictogrammes), etc....
- CD-ROM de préparation du stage en entreprise en sécurité.
- Diaporamas issus de l'ingénierie pédagogique d'Ergorythme.
- Vidéothèque et photothèque.