



Manutentionner des charges sans danger pour sa santé et sa sécurité



Durée

3.50 Heures

0.5 Jour

Référence

STD-SENGP51



Pré Requis

Aucun



Public Concerné

Tout salarié effectuant des manutentions de charges, quel que soit le domaine d'activité : manutentionnaire, préparateur de commandes, magasinier, manoeuvre de chantier, etc

Objectifs :

Adapter son comportement aux différentes situations de manutentions manuelles.

Contenu

• Risques liés aux manutentions manuelles

- les différentes pathologies
- nature irréversible des lésions

• Les principes de base

- le dos droit, fixation de la colonne
- la réduction des efforts
- levage élémentaire

• Méthodes de travail

- la préparation, l'équipement
- positionnement, levage
- transport de la charge

• Applications pratiques

- port d'un carton
- port d'un jerrican
- sac de sable
- déplacement d'une table
- utilisation d'une pelle

• Synthèse et débat

- obstacles à la mise en oeuvre des techniques
- la préparation physique
- les avantages

• Synthèse des acquis

Qualification Intervenant (e)(s)

Spécialiste en prévention réalisant des missions d'inspection, d'audit, d'assistance et / ou de conseil dans le domaine concerné



Flashez ce QRCode
pour accéder à notre
site internet



Moyens pédagogiques

- Films : témoignages ; port de charges
- Situations de travail sur supports numériques illustrés.
- Démonstrations : manutention d'un carton, d'un jerrican, d'un sac, d'une table

Modalités d'évaluation

Auto-évaluation par le stagiaire concernant l'atteinte des différents objectifs visés.

Documents remis :

- Attestation d'assiduité (financeur)
- Attestation de fin de formation (stagiaire)