



# 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)