

**Curso**

**Manejo Manual de Carga**



**Información General**

**Objetivo**

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar las técnicas necesarias para evitar o reducir accidentes de trabajo, adaptar las condiciones de seguridad y evitar lesiones musculoesqueléticas.

**Pre-Requisitos**

Manejo de lectoescritura hispana y ser mayor de 18 años.

**Metodología**

El relator expondrá los aspectos teóricos, empleando medios audiovisuales en sala de clases y utilizará ejemplos reales para incrementar la capacidad de aprendizaje de los participantes.

En el ámbito práctico, el instructor trabajará con grupos de 10 personas, utilizando implementos y la ejecución de ejercicios.

**Contenidos**

**Módulo Teórico**

- Conceptos básicos de la ergonomía
- Legislación vigente
- Condiciones ambientales en los lugares de trabajo
- Configuración ergonómica de los puestos de trabajo
- Carga física del trabajo
- Revisión de implementos para izaje y ventajas mecánicas, reconocimiento de las técnicas de trabajo

**Módulo Práctico**

- Micropausas y actividad física.
- Ejercicios y Consejos para prevenir trastornos musculoesqueléticos
- Utilización de ventajas mecánicas y poleas para la ejecución correcta de los trabajos.
- Postura corporal para levantamiento de objetos pesados

**Duración y Modalidad**

4 horas presencial

**Código Sence**

En proceso

**Requisitos de Aprobación**

75% asistencia  
60% rendimiento

**Cantidad de Participantes**

Máximo 10 alumnos

