Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO CHARLA SOBRE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

DURACIÓN:

2.00 horas [2.00 hora(s) teórica(s) y 0.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Levantamiento manual de cargas

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar los factores de riesgos asociados al levantamiento manual de cargas.	"1. Introducción a la ergonomía. 2. El cuerpo humano. 3. La manipulación de manual de cargas. 4. Medidas para la reducción del riesgo. 5. La capacitación en la reducción del riesgo al manipular cargas."	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 2: Técnicas y procedimientos

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar las técnicas y procedimientos para el levantamiento de cargas de forma manual.	"1. Posición de la carga. 2. Desplazamiento vertical. 3. Los giros del tronco. 4. Los agarres de la carga. 5. La frecuencia de la manipulación. 6. El transporte de la carga. 7. La inclinación de la carga. 8. El tamaño de la carga. 9. La superficie de la carga. 10. Los movimientos bruscos e inesperados de la carga. 11. Los períodos de recuperación."	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)