

## Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

DURACIÓN:

8.00 horas [4.00 hora(s) teórica(s) y 4.00 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.	"1,1) Introducción a la ergonomía. 1,2) El cuerpo humano. 1,3) La manipulación de manual de cargas. 1,4) Medidas para la reducción del riesgo. 1,5) La capacitación en la reducción del riesgo al manipular cargas."	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 2: Técnicas y procedimientos.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender las técnicas y los procedimientos para levantar cargas en forma manual.	"2,1) Posición de la carga. 2,2) Desplazamiento vertical. 2,3) Los giros del tronco. 2,4) Los agarres de la carga. 2,5) La frecuencia de la manipulación. 2,6) El transporte de la carga. 2,7) La inclinación de la carga. 2,8) El tamaño de la carga. 2,9) La superficie de la carga. 2,10) Los movimientos bruscos e inesperados de la carga."	2.00 horas teóricas y 2.00 horas prácticas (4.00 horas totales)

UNIDAD 3: Los períodos de recuperación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender el uso de las pausas o períodos de recuperación como factor para aliviar la fatiga corporal.	"3,1) Las pausas o periodos de recuperación. 3,2) La inestabilidad de la postura del cuerpo al levantar cargas. 3,3) Las condiciones del medio ambiente. 3,4) Los equipos de protección personal. 3,5) Los métodos para levantar cargas."	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)