



## Curso Manejo y manipulación manual de cargas (4 horas)

### Descripción del curso

#### Introducción:

PENDIENTE

#### Objetivos:

El participante aprenderá las prácticas adecuadas para la manipulación manual de cargas y será capaz de aplicarlo con el fin de evitar lesiones e incrementar la productividad.

#### Dirigido a:

Personal operativo o administrativo que realice manipulación manual de cargas, jefes, supervisores y gerentes de producción y mantenimiento, personal de las áreas de seguridad e higiene y proyectos

**Instructor:** Con más de 10 años de experiencia en manejo y manipulación manual de cargas.

4hr

De duración

**Metodología: 40% teoría – 60% ejercicios y casos prácticos**

# Temario general

## 1. Introducción al manejo manual de cargas

- ¿Qué es la manipulación manual de cargas (MMC)?
- Marco legal
- Obligaciones de la empresa y de los trabajadores

## 2. Antecedentes de lesiones relacionadas con el manejo manual de cargas

- La columna y la importancia de su cuidado
- Factores de riesgo para lesiones en la columna
- Pesos máximos permitidos
- Características de la carga

## 3. Procedimiento seguro para levantamiento de cargas

- Pasos para un correcto levantamiento de carga
- Posicionamiento
- Levantamiento
- Rotación del cuerpo
- Desplazamiento seguro
- Manejo de cargas entre 2 personas
- Importancia de implementación de gimnasia laboral
- Las tres fases para una buena rutina de gimnasia laboral (Ejercicios de calentamiento, fortalecer músculos y relajación)

## 4. Conclusiones