

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



	ONLINE		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 2 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: ERGONOMÍA		
	Dirigido a: Trabajador@s, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.		
	Objetivos: Sensibilizar a los trabajadores sobre los riesgos de lesión dorsolumbar derivados de la manipulación manual de cargas, así como sobre la necesidad de aplicar correctamente las técnicas de manipulación. Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre la manipulación segura de las cargas.		
	Metodología: El material didáctico en el que se desarrollan los contenidos del curso le va a servir al/a la alumno/a para la adquisición de los conocimientos necesarios exigidos para superar con éxito el mismo. Los contenidos se presentan de forma secuencial y amena, son elaborados por expertos en la materia y asesorados por especialistas en pedagogía, además, se complementan con una serie de recursos, entre los que se incluyen Ejercicios y Pruebas de Evaluación, que van a ayudar a mejorar la comprensión de los mismos. Podrá acceder al curso online cuantas veces quiera, adaptando la formación a su disponibilidad de tiempo, pero debiendo concluir todos los temas y acumulando un tiempo mínimo de conexión del 75% de la carga lectiva (1,5 horas). Los alumnos/as estarán asistidos por uno o varios tutores/as a lo largo del periodo de matriculación. Al inicio del curso, el tutor/a del curso publicará en el foro un mensaje de bienvenida, en el que se identificará personalmente como tutor/a, y comunicará a los alumnos las fechas de inicio y fin del curso, así como una breve explicación de cómo realizar adecuadamente el curso, los requisitos para superarlo y la forma de resolver las dudas o consultas sobre los contenidos didácticos de curso o en relación con la dinámica, plataforma, recursos técnicos, etc. En el menú de navegación que se encuentra en la parte izquierda de la pantalla, entrando en el apartado de ¿Participantes?, el alumno podrá consultar los perfiles de las personas matriculadas en el curso, incluido el tutor/a. Al pinchar en el nombre del tutor/a, podrá acceder y descargarse el Curriculum Vitae del mismo/a. La metodología a seguir se basa en planificar el estudio en la plataforma, ajustándolo al		

periodo disponible desde su inicio a la finalización. Los alumnos deberán realizar el estudio de los contenidos del temario, con el objeto de comprobar si ha adquirido los conocimientos y habilidades deseados para su aplicación práctica en el ámbito laboral.



Contenidos:

1. INTRODUCCIÓN
 - 1.1. Definiciones
 - 1.2. Fundamentos de anatomía
2. RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN
 - 2.1. Riesgos y lesiones más frecuentes
 - 2.2. Fatiga física y sobreesfuerzos
 - 2.3. Principales lesiones dorsolumbares
3. MEDIDAS PREVENTIVAS
 - 3.1. Método para levantar una carga
 - 3.2. Consejos de manipulación
 - 3.3. Utilización de medios mecánicos
 - 3.4. Factores de análisis
 - 3.5. Práctica de manipulación de cargas
4. ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADAS CON EL RIESGO DE MMC
 - 4.1. ¿Qué entendemos por enfermedad profesional?
 - 4.2. ¿Qué factores determinan las enfermedades profesionales?
 - 4.3. Diferencias respecto al accidente de trabajo
 - 4.4. Tabla de enfermedades profesionales