

FORMACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA MANIPULACIÓN DE CARGAS RIESGO ALTO



	PRESENCIAL		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Objetivos: Personal que realiza actividades de manipulación de cargas pesadas (+ de 15 kg) o frecuentes y/o posturas forzadas.		
	Contenidos: <ol style="list-style-type: none"> 1. INTRODUCCIÓN Y DEFINICIONES <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Manipulaciones manuales 1.2. Estadísticas 2. FISIOLÓGÍA DE LA ESPALDA: COLUMNA VERTEBRAL, VERTEBRAS, COMPOSICIÓN DE LAS VERTEBRAS. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Factores de riesgo: rotación, agarres, frecuencia, transporte, postura. 2.2. Causas de lesión 2.3. Lesiones más frecuentes: hernia discal, pinzamientos, tensión muscular, 2.4. Características de la carga 2.5. Esfuerzo físico necesario 2.6. Características del medio de trabajo y exigencias de la actividad. 3. HIGIENE POSTURAL <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Ejercicios ergonómicos 4. REGLAS BÁSICAS PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS 5. RESUMEN 6. EVALUACIÓN 		