






MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



	PRESENCIAL		
	Duración: 1 H	Horas presenciales: 1 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Objetivos: Sensibilizar al personal de la importancia de la prevención en la empresa, identificar diferentes riesgos y los medios y acciones para prevenirlos		
	Contenidos: 1. Introducción. 1.1. ¿Quién debe considerarse manipulador? 1.2. ¿Qué entendemos por carga? 2. RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN 2.1. Fatiga física. 2.2. Sobreesfuerzos. 3. FUNDAMENTOS DE FISOLOGÍA. 3.1. Anatomía de la columna vertebral. 3.2. Lumbalgia. 3.3. La ciática. 3.4. La hernia discal. 3.5. Las extremidades superiores. 3.6. Las extremidades inferiores. 4. MÉTODOS PARA LEVANTAR UNA CARGA 5. MEDIDAS PREVENTIVAS. 5.1. Conceptos de biomecánica aplicados a la manipulación. 5.2. Medios mecánicos. 5.3. Consejos de manipulación. 5.4. Práctica de manipulación manual de cargas. 6. POSIBLES LESIONES DERIVADAS DE LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. 7. EQUIPOS MECÁNICOS CONTROLADOS DE FORMA MANUAL. 8. FACTORES DE ANÁLISIS. 8.1. El peso de la carga.		

- 8.2. Posición del a carga con respecto al cuerpo.
- 8.3. Los agarres de la carga.
- 8.4. La frecuencia de la manipulación.
- 8.5. La inclinación del tronco.
- 8.6. El tamaño/volumen de la carga.
- 8.7. La información acerca de su peso.
- 8.8. Las pausas o periodos de recuperación.
- 8.9. El ritmo impuesto por el proceso.
- 8.10. La inestabilidad de la postura.
- 8.11. Los suelos resbaladizos o desiguales.
- 8.12. El espacio insuficiente.
- 8.13. Los desniveles de los suelos.
- 8.14. Las ráfagas de vientos fuertes.
- 8.15. La iluminación deficiente.
- 8.16. Las vibraciones.
- 8.17. El calzado.
- 9. ESTIRAMIENTOS Y REFUERZO MUSCULAR.
 - 9.1. ¿Cómo mantener nuestra espalda sana?
 - 9.2. Prácticas de estiramiento muscular.
 - 9.3. Prácticas de fortalecimiento muscular.
 - 9.4. Práctica de relajación.
- 10. ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADOS CON EL RIESGO DE MMC