

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y RIESGO POSTURAL: RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS



	PRESENCIAL		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Contenidos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción 2. Riesgos asociados a la manipulación 3. Fundamentos de fisiología 4. Método para levantar una carga 5. Medidas preventivas manipulación cargas 6. Riesgo postural. Definiciones 7. Efectos sobre la salud por posturas forzadas 8. Medidas preventivas posturas forzadas 9. Estiramientos y refuerzo muscular 		