

Seguridad en el Manejo Manual de Cargas



Objetivo:

Al terminar el curso el participante será capaz de identificar las partes que componen la columna vertebral así como los riesgos relacionados con el manejo manual de cargas, Así mismo serán capaces de aplicar la técnica de levantamiento de objetos y los relacionados con la higiene de la espalda.

Contenido:

4 horas

- Introducción.
- Antecedentes de lesiones relacionadas con el manejo manual de cargas.
- Manejo de cargas y anatomía relacionada.
- Tabla de pesos.
- Características de la carga
- Procedimiento para el levantamiento de cargas.
- Ejercicios de calentamiento, fortalecer músculos y relajación.

Dirigido a:

Personal en general relacionado con el manejo manual de cargas.

