

14. CURSO MANEJO MANUAL DE CARGAS- 3 H.

OBJETIVOS

Formar a los trabajadores sobre la forma correcta de realizar las operaciones de manipulación manual de cargas aplicando las recomendaciones destinadas a tal fin.

CONTENIDOS

Contenido Teórico.

- Generalidades.
- La manipulación de cargas
- La espalda y lesiones asociadas a la manipulación de cargas
- Riesgos asociados a la manipulación de cargas
- Medidas preventivas para la manipulación de cargas
- Técnicas correctas manejo de cargas: escaleras, bobinas, carretes, tapas, etc...
- Recomendaciones posturales en el tendido de cable.
- Manipulación en equipo
- Equipos de protección individual
- Accesorios y medios auxiliares para la manipulación de cargas
- Higiene postural
- Legislación y normativa aplicable

Contenido Práctico.

- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Manejo correcto de cargas:
 - * Escaleras de mano
 - * Bobinas de cable
 - * Carretes
 - * Tapas de arquetas y cámaras de registro
 - * Postes
- Utilización de EPI'S: comprobación estado, correcto uso y mantenimiento

DOCENTE: JORGE TORRES RODRIGUEZ

ARQUITECTO TÉCNICO.

TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN EN RIESGOS LABORALES. CERTIFICAADO POR ECA, ENTIDAD COLABORADORA DE LA ADMINSTRACIÓN S.A.U. ENTIDAD AUTORIZADA POR RESOLUCIÓN DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE TRABAJO Y SEGURIDAD LABORAL DE LA CONSEJERÍA DE TRABAJO DE EMPLEO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS CON EL N°33/0037/03