



seguro  
laboral

## CURSO MANEJO MANUAL DE CARGAS

Modalidad: Streaming

| Duración: 2 horas

| Código: 658888



## Descripción del curso

Este curso se centra en la implementación de prácticas laborales esenciales para llevar a cabo un manejo manual de carga (MMC) adecuado, en conformidad con los estándares revisados en el programa. Durante el curso, los participantes desarrollarán una comprensión profunda del MMC, identificando los riesgos asociados a esta actividad. Además, adquirirán la habilidad de reconocer y aplicar prácticas laborales apropiadas que garanticen un

manejo manual de carga correcto y seguro. Este programa integral proporciona a los participantes las herramientas necesarias para llevar a cabo un manejo manual de carga eficiente, minimizando riesgos y fomentando prácticas laborales seguras en diversos entornos.

### Objetivo de desempeño

Aplicar prácticas de trabajo necesarias para realizar un correcto manejo manual de carga, según los estándares revisados en el curso.

### Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

### Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefaturas, comités paritarios, monitores, expertos en prevención y sindicatos.

### Objetivos de aprendizaje

- Conocer qué es el MMC
- Identificar los riesgos asociados al MMC
- Identificar las prácticas de trabajo adecuadas para realizar un correcto MMC.

### Participantes requeridos

Mínimo 16 y máximo 30 participantes.

## Contenidos

### Módulo 1 Conocer qué es el manejo manual de cargas

- ¿Qué es la carga?
- ¿Qué es MMC?
- Tipos de MMC
  - Levantamiento y descenso
  - Transportes o traslado
  - Empuje o arrastre
- Marco legal asociado al MMC
  - Ley N° 20.949 y restricciones de manejo manual de cargas

### Módulo 2 Identificar los factores de riesgos asociados al MMC

- Factores de riesgo asociados al MMC
  - Del ambiente de trabajo
  - De la carga
  - De las exigencias de la actividad
  - Del esfuerzo físico
- Actividad 1: Análisis de los factores de riesgo del MMC.
- Actividad 2: Evaluemos cómo realizar el levantamiento y descenso de carga.
- Actividad 3: Video levantamiento de carga
- Actividad 4: Análisis del transporte manual de cargas desde la técnica
- Actividad 5: Video transporte de carga
- Actividad 6: Análisis del transporte manual de cargas desde la técnica
- Actividad 7: Video de empuje y arrastre
- Resumen MMC



seguro  
laboral