



CURSO MANEJO MANUAL DE CARGAS

Modalidad: E-learning

| Duración: 2 horas

| Código: 659085



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.

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.

Público objetivo

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

Participantes requeridos

Mínimo 10 participantes.

Contenidos

Módulo 1 Manejo manual de cargas: características y normativas

- ¿Qué es la carga?
- ¿Qué es el manejo manual de cargas?
- Tipos de MMC
 - Levantamiento y descenso
 - Transportes o traslado
 - Empuje o arrastre
- Normativa asociada al MMC
 - Ley N° 20.949 y restricciones de manejo manual de cargas
- Momento de actividad interactiva

Módulo 2 Riesgos para realizar un correcto MMC

- Riesgos asociados al MMC
- De qué dependen los riesgos en el MMC
 - De la carga
 - Del ambiente
 - Del esfuerzo físico
 - De las exigencias de la actividad
- Buenas prácticas en el MMC
- Levantamiento y descenso
- Transporte o traslado
- Consejos posturales
- Momento de actividad interactiva

