



**Código:** FG5.002 **Título:** PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES. MANIPULACION MANUAL DE CARGAS (NIVEL  
BÁSICO)

**Dirigido a:**

**P.A.S.:**

**P.D.I.:**  En especial a: PERSONAL CUYAS TAREAS CONLLEVAN LA  
MANIPULACION MANUAL DE CARGAS - DEPORTES, MANTENIMIENTO,  
JARDINERÍA, MENSAJERÍA, CONSERJERÍA.

**Duración y número de participantes:**

3 horas

25 participantes

**Fechas y lugar:**

**Fechas:** 4, 5 y 6 de mayo de 2020.

**Horario:** online.

**Lugar:** online.

**Formadores/as**

- D. Miguel Ángel Bonilla García.
- Técnico Sup. Prev. Riesgos Laborales.
- SOCIEDAD DE PREVENCIÓN AUTORIZADA, SAU

**Objetivos generales de la acción formativa:**

El objetivo general de la Prevención de Riesgos Laborales es la eliminación de los accidentes produzcan o no daños materiales.



La manipulación manual de materiales es una actividad muy común y está reconocida como una causa importante de enfermedad y lesiones de trabajo, teniendo su máxima incidencia y gravedad en la parte inferior de la espalda.

Se persigue fundamentalmente:

- Fomentar el interés por la Prevención de Riesgos Laborales en su puesto de trabajo.
- Dar a conocer una relación de causas que potencialmente generan riesgos en la manipulación manual de cargas.
- Facilitar un conjunto de recomendaciones preventivas, para el control de riesgos y la mejora de las condiciones de trabajo.
- Dar información sobre la prevención de riesgos laborales en la manipulación manual de cargas.
- Recordar a trabajadores/as una actuación correcta en situaciones específicas

#### Requisitos:

#### Modalidad y carácter de la acción formativa:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Presencial         | <input checked="" type="checkbox"/> Voluntario |
| <input type="checkbox"/> Semipresencial     | <input type="checkbox"/> Obligatorio           |
| <input checked="" type="checkbox"/> Virtual |  |

#### Breve presentación

Este curso pretende dar a conocer los principales riesgos a los que está sometido en su puesto de trabajo e informarle de las medidas preventivas para eliminar o reducir dichos riesgos.

#### Contenidos

MÓDULO I: RIESGOS ESPECÍFICOS  
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

1. RIESGOS ESPECÍFICOS.



- ASPECTOS FISIOLÓGICOS
  - i. LESIONES DORSOLUMBARES
  - ii. DISTENSIONES O ROTURAS MUSCULARES O LIGAMENTOS
  - iii. CONTUSIONES:
  - iv. HERIDAS Y CORTES
- 2. FACTORES DE RIESGO.

MÓDULO II: MEDIDAS PREVENTIVAS

LEVANTAMIENTO DE CARGAS

MÓDULO III: CONCLUSIONES

NORMAS DE SEGURIDAD EN MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

## Metodología y evaluación

### Metodología:

### Evaluación:

- Test de comprobación de conocimientos: 10 preguntas tipo test
- Porcentaje de acierto: 50%
- Nº de Intentos: 3