

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

OBJETIVOS

- En las operaciones de manipulación de cargas, sobre todo por la gran variedad de actividades laborales que incluyen, se pueden presentar un número indeterminado de riesgos muy generales para la seguridad y salud de los trabajadores. Estos lógicamente dependerán del tipo de actividad realizada y de la forma en que está se realice. El objetivo de esta jornada es conocer dichos riesgos.

DURACION

60 min.

CONTENIDOS

- Definición de manipulación manual de cargas
- Concienciación
- Mecánica del levantamiento de cargas. Como levantar pesos y manejarlos.
- Decálogo del levantamiento de pesos
- Movimientos para transportar objetos
- Dolores de espalda
 - Causas
 - factores de riesgo,
 - mantenimiento de la espalda,
 - ejercicios físicos (apoyados en la pared, en una silla, tendida sobre el suelo en diferentes posturas...)