



LEVANTAMIENTO DE CARGA Y ERGONOMÍA

Dirigido: Para todos los trabajadores

Horas impartidas: 4 horas presenciales

TEMAS

- ✓ **¿Qué es la ergonomía y la higiene postural?**
- ✓ **Puntos básicos que debemos conocer**
- ✓ **Objetivos de conocer que es un buen levantamiento de cargas**
- ✓ **¿Quiénes pueden tener riesgos?**
- ✓ **Factores de riesgos:**
 - Característica de la carga
 - Esfuerzo físico necesario
 - Características del medio de trabajo
 - Exigencias de la actividad
 - Factores individuales de riesgo.
- ✓ **Posición del cuerpo con respecto a la carga**
- ✓ **Agarre de la carga**
- ✓ **Deslizamiento y manipulación de la carga**
- ✓ **Frecuencia de la manipulación de la carga**
- ✓ **Pausas o periodos de recuperación**
- ✓ **Equipo de protección personal (EPP) para personal que trabaja levantamiento de cargas**
- ✓ **Método para levantar una carga individual y en grupo**
- ✓ **Recomendaciones**