

TÉCNICAS PARA EL IZAJE MANUAL DE CARGAS



OBJETIVO

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar el correcto manejo manual de carga y los riesgos asociados a la manipulación manual de las mismas.



METODOLOGÍA

El relator aplica clases teóricas prácticas utilizando medios audiovisuales, para posteriormente hacer demostraciones didácticas de las técnicas de manejo manual de carga interactuando con los alumnos. Blas participantes se organizan en grupos de 3 a 5 personas para desarrollar actividades prácticas relacionadas con el reconocimiento de su cuerpo, técnicas de auto cuidado, manejo manual de carga. Todo esto supervisado por el relator el cual reforzara distintas falencias acorde a la unidad temática tratada. Los participantes podrán hacer uso de la totalidad de los recursos disponibles en el taller o sala de clases para aplicar los conocimientos teóricos prácticos adquiridos. Al final de cada actividad el relator aplicará evaluaciones formativas con el propósito de constatar la evaluación de proceso de aprendizaje, de los participantes. Finalmente se aplicará una evaluación sumativa.



PRE-REQUISITOS

Para ingresar a este curso, los participantes deberán cumplir con los siguientes requerimientos. Manejo de lecto escritura y condiciones físicas acordes a la labor a desempeñar. Conocimientos básicos de prevención de riesgos y enfermedades laborales.



CONTENIDOS

Módulo 1

Identificación del marco legal y los aspectos básicos asociados al manejo manual de carga sustentada, ley n° 20.001. Medios auxiliares de levantamiento de carga medios mecánicos. Conceptos: - anatomía de columna - carga en el disco intervertebral - músculos que intervienen en el manejo de carga.

Módulo 2

Identificación de la anatomía fisiológica del levantamiento de carga. Ergonomía del manejo de carga. Estructura de músculos asociados al manejo de carga, compresión, lesiones más comunes por manejo manual de carga, movimientos repetitivos, ángulos de levantamiento tipos de carga, ángulos de levantamiento biomecánica. Patologías asociadas: traumatismos mecánicos del mmc, lumbalgia, hernia, contracturas musculares. Lineamientos ergonómicos acerca de las fajas lumbares.

Módulo 3

Aplicación de técnicas de levantamiento y traslado de carga sustentada. Movimientos cinéticos mejoramiento de movimientos repetitivos, ejecución correcta de agarre palmar, movimiento manual de materiales con ayuda de terceros. Biomecánica.



DURACIÓN: 8 Horas Cronológicas. (3 teoría, 5 práctica)



DIRIGIDO A: Personal designado por el cliente



CÓDIGO SENCE:



REQUISITOS DE APROBACIÓN: 75% asistencia, 85% rendimiento.



CANTIDAD DE PARTICIPANTES POR CURSO: 10