CURSO · PREVENCIÓN DE RIESGOS

Manejo Manual de Cargas (MMC)

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
Online en vivo (sincrónico)	**8, 16 o 24 horas, según la versión**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Técnicas de levantamiento ergonómico y cumplimiento de los límites de carga conforme a la normativa laboral chilena vigente.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de aplicar técnicas de levantamiento ergonómico y respetar los límites de carga establecidos en la normativa laboral chilena vigente sobre manejo manual de cargas.

DIRIGIDO A

Trabajadores de bodegas, logística, retail, construcción, agroindustria y salud que levantan, transportan o empujan cargas, así como supervisores y comités paritarios.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconocer los riesgos musculoesqueléticos asociados al manejo manual de cargas
- Aplicar los límites de peso establecidos por la Ley 20.949 y su reglamento
- Ejecutar técnicas correctas de levantamiento, transporte, empuje y arrastre
- Identificar factores de riesgo de la tarea, la carga y el entorno
- Proponer medidas de control y ayudas mecánicas en su puesto de trabajo

CONTENIDOS

Módulo 1: Marco normativo del MMC

- Ley 20.001 y modificaciones de la Ley 20.949
- Límites de carga para hombres, mujeres y menores de edad
- Obligaciones del empleador y del trabajador
- Guía técnica para la evaluación del manejo manual de cargas

Módulo 2: Anatomía y riesgos

- Columna vertebral y mecánica corporal
- Trastornos musculoesqueléticos más frecuentes
- Factores de riesgo: frecuencia, distancia, torsión y postura

Módulo 3: Técnicas de levantamiento

- Pasos para un levantamiento seguro
- Transporte, empuje y arrastre de cargas
- Levantamiento en equipo
- Pausas activas y ejercicios compensatorios

Módulo 4: Medidas de control

- Ayudas mecánicas: carros, transpaletas y elevadores
- Rediseño de la tarea y del puesto
- Evaluación práctica de tareas reales
- Plan de mejora del área de trabajo

METODOLOGÍA

Clases sincrónicas con explicación teórica, demostraciones de técnicas, ejercicios de identificación de riesgos y análisis de tareas reales adaptadas a la industria del cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

Contenido propuesto y adaptable. Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.