CURSO · PREVENCIÓN DE RIESGOS

Manipulación Manual de Cargas

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
E-learning + tutor en vivo	**16 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Curso práctico para manipular cargas de forma segura, prevenir lesiones musculoesqueléticas y aplicar principios básicos de ergonomía.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de reconocer riesgos ergonómicos, aplicar técnicas seguras de levantamiento, traslado, empuje y arrastre, y prevenir lesiones musculoesqueléticas en tareas de carga manual.

DIRIGIDO A

Operarios, bodegueros, personal de retail, administrativos, supervisores y público general que realizan tareas de carga manual en su trabajo diario.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Identificar riesgos y lesiones asociados a la manipulación manual de cargas
- Reconocer posturas correctas e incorrectas y factores de riesgo ergonómico
- Aplicar técnicas seguras de levantamiento y traslado
- Realizar empuje y arrastre de forma segura
- Aplicar medidas preventivas y reconocer señales de alerta física
- Evaluar tareas con un método de semáforo y justificar mejoras con costo-beneficio e indicadores.

CONTENIDOS

Módulo 1: Fundamentos de la manipulación manual de cargas

- Qué es la manipulación manual de cargas
- Riesgos asociados
- Lesiones frecuentes
- Actividades interactivas de aplicación

Módulo 2: Principios básicos de ergonomía

- Posturas correctas e incorrectas
- Factores de riesgo ergonómico
- Organización del trabajo
- Actividades interactivas de aplicación

Módulo 3: Técnicas seguras de levantamiento y traslado

- Técnicas de levantamiento
- Empuje y arrastre

- Uso del cuerpo de forma segura
- Actividades interactivas de aplicación

Módulo 4: Prevención de lesiones y buenas prácticas

- Medidas preventivas
- Señales de alerta física
- Caso práctico integrador
- Actividades interactivas de aplicación

Módulo 5: Evaluación de tareas, sectores especiales y mejora continua

- Método de semáforo y riesgos en logística, retail, construcción y agro
- Movilización de personas, condiciones especiales de salud y retorno al trabajo
- Ayudas mecánicas, costo-beneficio, rediseño del puesto y auditoría ergonómica

METODOLOGÍA

Clases teóricas con ejercicios prácticos, actividades interactivas y casos de tareas de carga adaptados 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.