



Presentación del Curso

Manipulación de Cargas



Tabla de contenido

| | |
|-------------------------------|---|
| Descripción general..... | 3 |
| Público objetivo | 3 |
| Objetivos de aprendizaje..... | 3 |
| Duración | 4 |
| Contenidos..... | 4 |
| Competencias previas | 5 |
| Recursos..... | 5 |
| Aspectos metodológicos | 5 |
| Criterios de aprobación | 5 |
| Certificado | 6 |
| Perfil del Facilitador | 6 |



MANIPULACIÓN DE CARGAS

Descripción general

El presente curso se desarrollará en la modalidad presencial, el cual permitirá proporcionar conocimientos y habilidades para identificar los tipos de riesgos en los puestos de trabajo tanto industriales como empresariales.

En esta capacitación se analizará la normativa legal y su aplicación, los tipos de ergonomía laboral y se realizarán casos prácticos sobre el desplazamiento vertical de la carga, la posición de la carga con respecto al cuerpo, el transporte de la carga entre otros.

Este curso se encuentra organizado en cuatro unidades:

En la primera unidad se analiza los estándares mínimos a cumplir que rige la normativa legal.

En la segunda unidad se analiza cómo el trabajador debe transportar la carga para evitar futuras lesiones.

En la tercera unidad se analiza el programa: Tu espalda es tuya "cuidala" que ofrece recomendaciones que se debe considerar al momento de realizar una actividad laboral.

En la cuarta unidad se realizarán casos prácticos sobre posturas y consejos para evitar lesiones, así como también recomendaciones biomecánicas para el empuje y tracción de cargas.

Con esta capacitación el participante actualizará los conocimientos y conocerá cuáles son los principales factores de riesgos a los que se expone durante la manipulación manual de cargas.

Público objetivo

El Curso está dirigido a Representantes Legales, Gerentes, Brigadistas, Jefes de Área, Jefes de Seguridad, Administradores, Ingenieros Ambientales, Técnicos de Seguridad, Médicos, Enfermeras, Trabajadoras Sociales, integrantes del Comité de Calidad o Seguridad y Salud, Supervisores, Jefes de Producción, Jefes de Talento Humano, Auditores internos, Asesores, Consultores, Operarios y personal que desee tener más conocimientos sobre la manipulación de cargas.

Objetivos de aprendizaje

Objetivo general

- Brindar a los participantes los conocimientos y herramientas para el correcto desarrollo de actividades de manipulación de cargas.

Objetivos específicos

- Conocer las normas en materia de ergonomía que define los estándares mínimos a cumplir.
- Detectar factores de riesgos derivados de la manipulación manual de cargas.
- Conocer las principales medidas preventivas que se puede adoptar para hacer frente a los riesgos que por la actividad laboral se está expuesto.

Duración

El curso tiene una duración de 8 horas.

Contenidos

BLOQUE 1: Normativa legal referente a MMC

- 1.1 Reglamento de Seguridad y Salud para la construcción y obras públicas Título VI, Capítulo III: levantamiento de cargas.
- 1.2 Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores y mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo.
Art. 101. Manipulación de cargas
Art. 128. Manipulación de Materiales

BLOQUE 2: Ergonomía de MMC

- 2.1 Tipos de Ergonomía laboral
- 2.2 Normas de ergonomía en el trabajo
 - 2.2.1 Norma NTE INEN-ISO 11228-1. Manipulación Manual. Levantamiento y Transporte.
 - 2.2.2 Norma NTE INEN-ISO 11228-2. Manipulación Manual. Empujar y Halar
 - 2.2.3 Norma NTE INEN-ISO 11228-3. Manipulación Manual. Manipulación de Cargas Livianas a Alta Frecuencia

BLOQUE 3: Programa: Tu espalda es tuya "cuídala"

- 3.1 Recomendaciones para evitar el dolor de espalda
- 3.2 Caso Práctico: trabajo seguro para la correcta MMC

BLOQUE 4: Metodología de Trabajo segura para MMC

- 4.1 Caso Práctico: Análisis Seguro del Puesto de Trabajo.
- 4.2 El peso de la carga
- 4.3 La posición de la carga con respecto al cuerpo
- 4.4 El desplazamiento vertical de la carga
- 4.5 Los giros del tronco
- 4.6 Los agarres de la carga
- 4.7 La frecuencia de manipulación
- 4.8 El transporte de la carga

Competencias previas



Conocimientos: No se requiere de conocimientos previos.

Habilidades o destrezas: Los participantes deben manejar herramientas ofimáticas, principalmente el internet.

Valores: Los participantes deben puntuales, proactivos y responsables.

Recursos



Los recursos que se requieren para la ejecución del curso presencial son los siguientes:

- Acceso a un equipo de computación con conexión a internet.
- Acceso al paquete Microsoft Office en sus componentes Word, Excel y power point.
- Disponer de un software para lectura de archivos PDF.
- Casos prácticos
- Block, esfero

Aspectos metodológicos



El curso presencial se desarrolla totalmente en las aulas de clase, la metodología a seguirse en este curso será sobre la base de charlas magistrales, de aprendizaje participativo que promueva el análisis de los casos relacionados con la experiencia de los participantes, en cuyo caso el profesor tendrá un rol de Facilitador.

Se analizará la normativa y su aplicación, que promueva la actualización de conocimientos sobre la ergonomía en el trabajo, que busca evitar los llamados trastornos musculoesqueléticos y fatiga mental o stress.

Se desarrollarán casos prácticos que permitan a los estudiantes poner en práctica el conocimiento teórico impartido.

El contenido del curso se pondrá a disposición de todos los participantes, para el desarrollo del proceso de capacitación.

Criterios de aprobación



- Cumplimiento de las actividades propuestas en el plazo establecido
- Participación activa en las clases
- Asistencia del 80%
- Obtención de un rendimiento mínimo de 7/10 puntos en el curso

Certificado

El participante que cumpla con los criterios de aprobación, recibirá un certificado con el aval de la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, ESPE INNOVATIVA EP y SETEC.

Perfil del Facilitador



Formación académica

Pregrado:

Licenciado en Administración de Empresas

Licenciado en Ciencias de la Educación, Especialización Docencia Técnica

Doctores en Medicina

Ing. Comercial

Áreas afines

Posgrado (De preferencia)

Magister en seguridad, salud y ambiente

Maestría en ergonomía laboral

Otros

Capacitación en áreas a fines

Experiencia relacionada

Experiencia profesional en el sector público-privado y docencia en el área de seguridad y salud ocupacional.



Esta obra está bajo una licencia de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Ecuador](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ec/)

