



SPFVI213 / CURSO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

POSITIVA Y CUALTIS
EN ALIANZA TÉCNICA Y ACADÉMICA POR UN FUTURO DE PREVENCIÓN PARA COLOMBIA



DURACIÓN:
8 horas a realizar en un mes



MODALIDAD:
Online



ESPECIFICACIONES:
Este curso incorpora locuciones y videos con lo que será necesario disponer de tarjeta de sonido y altavoces o auriculares.



DIRIGIDO A:

Trabajadores expuestos a este riesgo en su puesto de trabajo.



OBJETIVOS

- » Conocer los riesgos en la manipulación manual de cargas
- » Conocer y promover las medidas preventivas a adoptar por el usuario en la manipulación manual de cargas





CONTENIDOS

Introducción. Definición de manipulación manual de cargas

Anatomía básica relacionada con el manejo de cargas

- El esqueleto
- Los músculos
- La columna vertebral
- Las vértebras
- Los discos intervertebrales
- Articulaciones
- Ligamentos
- Tendones

Patologías asociadas a la manipulación manual de cargas

- Factores agravantes de las lesiones intervertebrales
- Lesiones más frecuentes de los discos intervertebrales

Manipulación manual de cargas: higiene postural

- Normas básicas para una correcta manipulación de cargas
- Principios biomecánicos para la limitación de esfuerzos



PROCESO DE INSCRIPCIÓN RECUERDA INSCRIBIRTE DENTRO DE LAS FECHAS ESTABLECIDAS



Ingresa a nuestro Portal
<https://posipedia.com.co/>



Selecciona el menú **EDÚCATE** y la opción cursos por ocupación.



Descarga la guía del curso de tu interés y revisa los contenidos del curso.



Da clic sobre el botón **inscríbete**. Diligencia el formulario de inscripción. Los cursos iniciarán 8 días hábiles después de haber realizado la inscripción.



Te enviaremos un mensaje de **correo electrónico** con las indicaciones.

MAYOR INFORMACIÓN
Escríbenos al correo lina.garzon@positiva.gov.co solicitando el formulario para realizar inscripciones masivas

HERRAMIENTAS EDUCATIVAS COMPLEMENTARIAS

Refuerza tus conocimientos ingresando al Centro Virtual de SST POSIPEDIA <https://posipedia.com.co/>

Banco de conocimiento SST



Talleres web



Kit Estándares mínimos



Kit EPP



CERTIFICACIÓN



EL curso virtual es certificado por la entidad internacional **Cualtis latamco y Positiva Compañía de Seguros.** Para recibir el certificado de la formación se debe realizar la totalidad de las actividades propuestas en plataforma.