



## SEMINARIO

# Manejo Manual de Cargas

### **PRESENTACIÓN**

Manejar mercancías u otros objetos durante la jornada laboral es algo habitual para muchos trabajadores. Quizá por ellos, con frecuencia se olvidan las normas básicas que evitaran que estas tareas se conviertan en un factor de riesgo.

Para fomentar estas buenas prácticas laborales el manejo Manual de Cargas es un punto vital para enseñar al trabajador la forma correcta de realizar esta operación y así evitar lesiones.

El taller abarca temas como dinámica manual de cargas y como evitar lesiones, los desórdenes de traumas acumulativos y los métodos de prevención de las lesiones así como las técnicas correctas del levantamiento de cargas.

### **OBJETIVOS**

- Emplear los conceptos aprendidos en clase para llenar una evaluación escrita con un mínimo de un 85% de aciertos.
- Identificar las lesiones y enfermedades causadas por las prácticas inseguras de la manipulación de cargas.
- Identificar las acciones más comunes que llevan a las lesiones y enfermedades.
- Enumerar dos componentes de la espalda.
- Identificar las cinco actividades relacionadas con la manipulación de cargas.
- Aplicar los principios de levantamientos correctos.

### **CONTENIDO**

- Generalidades.
- Dinámica de Carga Manual y Prevención de Lesiones.
- Carga Manual.
- Lesiones Relacionadas con el Manejo Manual de Cargas.
- Como Evitar Riesgos relacionados con las Cargas Manuales.
- Técnicas correctas de Levantamiento Manual de Cargas

<p><b>DURACIÓN</b></p>	<p>El seminario – taller se desarrollará en 4 horas de instrucción y está orientado para personal de la Comisión Mixta de Higiene y Seguridad y personal operativo de la empresa que manipule cargas manuales.</p>
<p><b>REQUERIMIENTOS PARA LA EMPRESA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignar una persona enlace por parte de la empresa con el personal de PROCINCO, que esté pendiente de las incidencias tanto antes y durante todo el desarrollo de la capacitación.</li> <li>• Disponer de un salón privado (libre de interrupciones durante el tiempo de la capacitación) que reúna las condiciones y equipo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El mismo debe estar limpio, ordenado, ventilado, iluminado y con mobiliario adecuado de acuerdo al número de participantes (mesas y sillas cómodas).</li> <li>✓ Un baño y un dispensador de agua (oasis) cercano para uso del facilitador y los participantes.</li> <li>✓ Mesa rígida disponible para instalar el equipo de proyección y demás materiales a usar.</li> <li>✓ Extensión eléctrica de al menos 6 pies, con tomacorrientes para 110 voltios.</li> <li>✓ Equipo de Proyección y Audio (Data show, parlantes).</li> <li>✓ Reproducir el manual antes de iniciar el curso en papel tamaño carta tal y como es enviado por PROCINCO. Asimismo, incluir en su última hoja el Formato de Evaluación del Curso, mismo que es parte imprescindible del manual.</li> </ul> </li> <li>• Contar con todos los materiales solicitados por los consultores antes de iniciar el curso. (Pizarra acrílica, papelógrafo, marcadores de distintos colores, lápices y otros solicitados por el consultor). En los cursos técnicos, el consultor le indicará los materiales extras que necesitará para llevar a cabo la capacitación.</li> <li>• Asegurar la puntualidad de los participantes de acuerdo a la hora indicada. Si pasados 30 minutos de la hora de inicio no se cuenta con el mínimo de 15 participantes (máximo 25 participantes) se dará por cancelado el evento y se le aplicará a la empresa la penalidad correspondiente.</li> <li>• Permitir un receso de hasta 15 minutos por cada dos horas de instrucción, y disponer de un tiempo para almuerzo, definido en la solicitud del curso (se sugiere un refrigerio para participantes)</li> <li>• Presentar al facilitador frente a la audiencia en cada curso impartido y entregar antes de iniciar el curso la lista de participantes al instructor sin errores y conforme el formato de PROCINCO. Si hubiese errores, la empresa es responsable de su corrección. La empresa tiene una hora después de iniciado el curso para hacer las correcciones.</li> <li>• Indicar (al momento de iniciar) la rutas de evacuación en caso de una emergencia.</li> </ul>