



MANEJO MANUAL DE CARGAS

NUESTRO COMPROMISO Y EXPERIENCIA A TU SERVICIO

Este curso se apega a los requisitos de las normas oficiales mexicanas (NOMs) de la STPS. Enfocado a que las empresas prevengan incumplimientos y accidentes, así como certificar sus sistemas de gestión de seguridad y salud bajo el estándar internacional OHSAS / ISO.

- Más de 10 años de experiencia en el ramo
- Alineamos nuestros cursos y talleres a sus necesidades específicas
- Atendemos en cualquier punto del país

Objetivo El Participante identificará, analizará y eliminará los Factores de Riesgo en el Manejo Manual de Cargas.

Dirigido Personal Asignado, Personal operativo.

Duración 8 horas.

Taller Teórico –Práctico

Atendemos en las instalaciones del cliente.

Consulta nuestro calendario de cursos abiertos a todo público.

TEMARIO

GENERALIDADES

- **Definiciones.**
- **Marco Legal.**
- **Aplicación de la Norma Oficial Mexicana.**
- **Obligaciones del Patrón.**
- **Obligaciones de los Trabajadores.**
- **Factores que intervienen en el Trabajador.**

FACTORES DE RIESGO EN LA CARGA

- **Características de la Carga.**
- **Esfuerzo Físico necesario.**
- **Características del Medio de Trabajo.**
- **Exigencias de la Actividad.**
- **Factores Individuales de Riesgo.**

POSICIÓN DE CARGA Y GIRO DEL TRONCO

- **Peso de la Carga.**
- **La Posición de la Carga con respecto al Cuerpo.**
- **Los Giros del Tronco.**
- **La Inclinación del Tronco.**
- **La Inestabilidad de la Postura.**

AGARRE DE CARGA Y TAMAÑO DE CARGA

- **Los agarres de la Carga.**
- **La Frecuencia de la Manipulación.**
- **El Tamaño de la Carga.**
- **La Superficie de la Carga.**
- **Elementos de Trabajo.**

TRANSPORTE DE CARGA

- **Peso y Centro de Gravedad.**
- **Los Movimientos bruscos o inesperados de las Cargas.**
- **El Transporte de la Carga.**
- **Las Fuerzas de Empuje y Tracción.**
- **Las Pausas o Periodos de Recuperación.**
- **El Ritmo impuesto por el Proceso.**
- **Los Suelos resbaladizos o desiguales.**
- **El Espacio Insuficiente.**
- **Los Desniveles de los Suelos.**
- **Las Condiciones Ambientales Extremas.**

EQUIPO DE PROTECCIÓN

MÉTODOS PARA LEVANTAR CARGA

- **Cargas Regulares, Costales, Costales Voluminosos, Cilindros, Bidones, Tambos.**

RECOMENDACIONES DE MEJORES PRÁCTICAS



Visita nuestra Galería en el sitio web
con Fotos de nuestros Servicios:
www.formacionindustrial.com.mx

ieds[®]
Soluciones en capacitación

En IEDS te ofrecemos:



Cursos e instructores
registrados ante la STPS



Otorgamos Constancia de
habilidades laborales DC3 y
Constancia de Participación
IEDS con valor curricular



Nuestros capacitadores se
encuentran actualizados, con
gran experiencia en el ramo y
registrados en nuestra plantilla
ante STPS



Ofrecemos la capacitación en
modalidad presencial o en vivo
a distancia



Entregamos manual de
capacitación, los ejercicios y
formatos correspondientes

Aplicamos evaluaciones de
diagnóstico y conocimientos



Uso de videos
cortos



Trabajo
colaborativo



Evidencia
de aprendizaje