

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



	PRESENCIAL		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Dirigido a: Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.		
	Objetivos: Proporcionar los conocimientos y herramientas necesarias para la correcta manipulación manual de cargas para evitar posibles lesiones de espalda		
	Metodología: Metodología activa y participativa, basada en la explicación y demostración de los contenidos utilizando los medios didácticos adecuados para la transmisión de del conocimiento fomentando la participación e implicación de los alumn@s a través de la realización de actividades, desarrollándose en un ambiente de buena comunicación entre alumno y formador		
	Contenidos: PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. 1. Conceptos básicos. 2. Riesgos asociados a la manipulación. 3. Fundamentos de fisiología. 4. Medidas preventivas. 5. Estiramientos y refuerzo muscular.		