

## MANIPULACIÓN DE CARGAS Y ERGONOMÍA EN LA CONSTRUCCIÓN

### Definición y descripción del módulo formativo

Este módulo nos permitirá conocer las técnicas para manipulación de cargas en la construcción, además de pautas a seguir y medios para la realización de los trabajos. La ergonomía nos permite conocer la forma correcta de realizar operaciones de manipulación de cargas aplicando todas las normas de seguridad y recomendaciones.

### Duración:

5 Horas

### Destinatarios:

- Empresarios y/o trabajadores del sector de la construcción.

### Fecha de edición de los contenidos:

MARZO 2013

### Objetivos:

#### General

- Conocer los riesgos que generan la manipulación de cargas y las posturas incorrectas.

#### Específicos

- Identificar los riesgos derivados de sobrecargas posturales o manipulación de cargas.
- Aprender a adoptar las medidas necesarias para realizar las tareas evitando lesiones.

### Índice de contenidos:

Unidad 1. Ergonomía. Conceptos y definiciones.

Unidad 2. Carga física de trabajo en la construcción.

- 2.1. Sobrecarga postural
- 2.2. Manejo manual de cargas
- 2.3. Desplazamientos
- 2.4. Esfuerzos musculares

### Cronograma de estudio:

Unidad 1: 1 hora (100 % teóricas).

Unidad 2: 4 horas (70% teóricas; 30 % prácticas).

### El módulo forma parte de algún certificado de profesionalidad:

NO