

# SPAD76 / MANIPULACIÓN MANUAL Y MECÁNICA DE CARGAS

**DURACIÓN:** 6 horas a realizar en un mes

**MODALIDAD:** A DISTANCIA

## DIRIGIDO A

Trabajadores de almacén y trabajadores expuestos a este riesgo en su puesto de trabajo.

## OBJETIVOS

- Conocer los riesgos en la manipulación manual de cargas
- Conocer los riesgos en el manejo de los medios y equipos mecánicos de elevación y transporte más habituales
- Conocer y promover las medidas preventivas a adoptar por el usuario de estos equipos

## CONTENIDOS

1. Introducción a la Prevención de Riesgos Laborales
2. Manipulación manual de cargas
  - 2.1 Introducción
  - 2.2 Anatomía básica de la columna vertebral y su patología
  - 2.3 Higiene postural
  - 2.4 Principios dinámicos en la manipulación manual
3. Manipulación mecánica de cargas
  - 3.1 Introducción
  - 3.2 Carretillas elevadoras
  - 3.3 Transpaletas
  - 3.4 Cintas transportadoras
  - 3.5 Grúas móviles/patinetas
  - 3.6 Grúas puente
  - 3.7 Manipuladores ingravidos