CURSO

Ergonomía y manipulación manual de cargas

Duración	60 horas lectivas
Modalidad	Se confirma en la convocatoria

Presentación

Desarrolla conocimientos y habilidades para ergonomía y manipulación manual de cargas, mediante explicación técnica, análisis de casos y actividades guiadas. El programa culmina con una evaluación aplicada.

Dirigido a

Trabajadores, supervisores y responsables de seguridad que requieren aplicar medidas preventivas en su actividad.

Qué aprenderás

- Aplicar conocimientos sobre factores de riesgo.
- Aplicar conocimientos sobre posturas y organización del trabajo.
- Aplicar conocimientos sobre evaluación básica de tareas.
- Documentar resultados y reconocer los límites de una intervención segura.

Requisitos

Lectura comprensiva, disposición para ejercicios prácticos y cumplimiento de las indicaciones de seguridad. Inducción previa a las prácticas.

Módulos y horas

01	Factores de riesgo	**10 h**
02	Posturas y organización del trabajo	**10 h**
03	Evaluación básica de tareas	**10 h**
04	Manipulación y ayudas mecánicas	**10 h**
05	Pausas y medidas preventivas	**10 h**
06	Propuesta de mejora del puesto	**10 h**
		Total: 60 h

Distribución propuesta: 24 h de teoría, 24 h de práctica guiada y 12 h de casos, evaluación y retroalimentación.

Metodología y evaluación

Explicación del instructor, demostraciones, ejercicios y resolución de un caso final.
Evaluación propuesta (pendiente de validación académica): conocimientos 30 %, desempeño práctico 50 % y caso final 20 %.
Aprobación: nota mínima 14/20 y asistencia mínima del 80 %. Las prácticas se desarrollan con supervisión y controles adecuados a la actividad.

Recursos

Material digital; prácticas y acceso a herramientas y EPP durante las sesiones presenciales; certificado digital o impreso según coordinación. No se entregan herramientas en propiedad.

Próxima convocatoria

Fecha	Próximamente
Horario	Próximamente
Sede	Próximamente
Precio	Próximamente
Vacantes	Próximamente
Instructor	Próximamente

Condiciones: asistencia mínima del 80 % y nota mínima de 14/20. Las prácticas con equipos son presenciales. Inscripción por WhatsApp; la matrícula y el pago se coordinan por el canal comercial.