

Código: SST018

Duración: 40 minutos

## BIENVENIDOS

Riesgos Biomecánicos - Cargas

### Riesgo biomecánico - Manipulación de cargas

Este curso ofrece conocimientos clave para manipular cargas de manera segura, evitando lesiones físicas y fortaleciendo la seguridad y eficiencia en las tareas que implican esfuerzo físico.



#### Objetivo:

Capacitar a los trabajadores en técnicas seguras para la manipulación de cargas, minimizando riesgos y fomentando la prevención de lesiones relacionadas con el esfuerzo físico.

#### Contenido:

Los tipos y factores de riesgo en la manipulación de cargas.

Ejercicios y recomendaciones antes de levantar una carga.

El transporte y sujeción de una carga.

#### Recursos:

Curso Interactivo en HTML5, Empaquetado Scorm 1.2, Banco de preguntas para certificación

#### Metodología:

El curso ha sido diseñado bajo el modelo de formación andragógica virtual asincrónica para promover el aprendizaje autónomo, permitiendo a los participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad.

El diseño instruccional de este curso se orienta a la educación de adultos, reconociendo la experiencia previa de los estudiantes y fomentando tanto la autogestión como la aplicación práctica del conocimiento en contextos reales. Los contenidos se organizan en unidades de microaprendizaje secuenciales y se enriquecen con recursos multimedia interactivos, tales como videos explicativos, simuladores, infografías, lecturas complementarias en formato PDF y evaluaciones formativas.