

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

**“CONOCE TODO LO NECESARIO PARA EVITAR RIESGOS Y PELIGROS  
CUANDO MANIPULES, DE FORMA MANUAL, CARGAS PESADAS”**



**Traineek**

# CURSO

## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

### VAS A APRENDER

#### INTRODUCCIÓN



#### NORMATIVA Y LEGISLACIÓN



#### RIESGOS Y PELIGROS



#### ANATOMÍA DE LA COLUMNA Y SU POSTURA



#### PLANIFICACIÓN DE CARGAS



#### CONTROL DE RIESGOS Y TÉCNICAS DE LEVANTAMIENTO



#### COMPORTAMIENTO DE SEGURIDAD



#### ESTIRAMIENTOS



### INSTALACIONES

AULAS EQUIPADAS

NAVE Y TALLER

AULA MÓVIL  
(EQUIPADA)

DIFERENTES  
VOLÚMENES DE CARGA

### ESTE CURSO ES PARA TI



DIRIGIDO A

Trabajadores expuestos a lesiones al manipular cargas sin ayuda.



MODALIDAD

Teórico - Práctico  
(Mixto).



LUGAR

Instalaciones Trainek.



DURACIÓN

4 horas.