

1. DATOS GENERALES

MODALIDAD			PRECIO	IVA	CARGA LECTIVA			DURACIÓN
PRESENCIAL	ONLINE	MIXTA			PRESENCIAL	ONLINE	TOTAL	
☐	☒	☐	40,00€	No Inc.	0h	4h	4h	1 días

Mínimo de alumnos (nº)	☐	SI	___	☒	NO
Tutoría bajo demanda (hº)	☐	SI	___	☒	NO
Videos (nº)	☐	SI	___	☒	NO
Recursos descargables (nº)	☒	SI	___	☐	NO
Tareas prácticas (nº)	☒	SI	___	☐	NO
Acceso al curso	☐	Ilimitado		☒	Limitado
Certificado de finalización	☒	SI		☐	NO

2. DESCRIPCIÓN

Formación en prevención de riesgos laborales y capacitación teórica, orientada al cumplimiento del Real Decreto 487/1997 y de la Ley 31/1995 de PRL, en relación con los riesgos derivados de la ergonomía y la manipulación manual de cargas.

El curso aborda los principios básicos de la ergonomía, la identificación de factores de riesgo, las posturas forzadas, los movimientos repetitivos y las técnicas de manipulación segura, con el objetivo de prevenir trastornos músculo-esqueléticos.

Asimismo, se tratan criterios generales de diseño ergonómico del puesto de trabajo y medidas preventivas aplicables.

Esta formación no habilita por sí sola para la realización de tareas que requieran capacitación práctica específica, siendo necesaria, cuando proceda, una formación práctica complementaria adaptada al puesto de trabajo.

3. CONOCIMIENTOS PREVIOS

Conocimientos informáticos a nivel de usuario, manejo básico de herramientas ofimáticas, navegación por Internet y utilización del correo electrónico.

No se requieren conocimientos técnicos especializados previos para la realización del curso.

Se recomienda que el alumnado disponga de nociones básicas de prevención de riesgos laborales, así como experiencia o familiaridad con tareas que impliquen manipulación manual de cargas o exigencias físicas.

Es conveniente que el participante tenga capacidad para interpretar instrucciones técnicas, comprender la señalización de seguridad y aplicar correctamente las medidas preventivas y el uso de equipos de protección individual, cuando proceda.

4. OBJETIVOS

1. Conocer los principios básicos de la ergonomía y su aplicación en la prevención de riesgos laborales asociados a la manipulación manual de cargas.
2. Identificar los factores de riesgo ergonómico relacionados con la carga física, las posturas forzadas y los movimientos repetitivos, así como las medidas preventivas destinadas a eliminarlos o reducirlos.
3. Comprender las técnicas correctas de manipulación manual de cargas, atendiendo al peso, volumen, postura y planificación de la tarea.
4. Aplicar criterios ergonómicos en el diseño y organización del puesto de trabajo para minimizar sobreesfuerzos y trastornos músculo-esqueléticos.
5. Reconocer los principales trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral, sus causas y mecanismos de aparición.
6. Garantizar el cumplimiento de la normativa vigente en materia de prevención de riesgos laborales relacionada con la ergonomía y la manipulación manual de cargas.

5. DIRIGIDO A

- Personas interesadas en adquirir conocimientos en prevención de riesgos laborales relacionados con la ergonomía y la manipulación manual de cargas.
- Trabajadores que, por la naturaleza de su actividad, realicen tareas que impliquen esfuerzos físicos, manipulación de cargas, adopción de posturas forzadas o movimientos repetitivos.
- Técnicos, mandos intermedios, responsables de mantenimiento y técnicos de prevención, así como otros perfiles profesionales que necesiten conocer y aplicar criterios ergonómicos y medidas preventivas desde un punto de vista técnico y organizativo.

6. MÓDULOS FORMATIVOS

MÓDULO	DESCRIPCIÓN
1	INTRODUCCIÓN
2	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y MÉTODOS PREVENTIVOS
3	TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS
4	CARGA FÍSICA
5	TÉCNICAS POSTURALES CORRECTAS
6	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS
7	POSTURAS FORZADAS
8	MOVIMIENTOS REPETITIVOS
9	RECUERDA

7. METODOLOGÍA

- Los alumnos que hayan formalizado la matrícula a través de la plataforma de pago recibirán las claves de acceso a la academia donde podrán desarrollar el curso.
- Al ser la formación e-learning, los alumnos adaptarán su ritmo y horario diario a sus necesidades particulares.
- Se tendrá en cuenta que el alumno haya visto todos los contenidos durante el periodo que dura el curso, así como realizadas con éxito las tareas o ejercicios que se le vayan proponiendo durante el curso.
- Para la obtención del certificado de aprovechamiento, el alumno tendrá que haber superado las pruebas incluidas en el curso, así como haber mandado y superado, los distintos ejercicios que le pudieran ser propuestos por el tutor del curso en su caso.
- Los alumnos antes de finalizar el curso deberán realizar una encuesta de satisfacción como medida de mejora continua de la calidad de las acciones formativas que proponemos en la plataforma de formación. La encuesta estará accesible durante los últimos días del curso.
- Los cursos ofertados son de carácter abierto y adaptables a las necesidades específicas para el personal técnico de una empresa. Solicite oferta personalizada si precisa profundizar o adaptar el temario ofertado.

8. FORMADOR

- Vicente Quiñonero Moreno
 - Grado en Ingeniería Naval - Comisario de Averías - Perito Tasador - Técnico Superior en PRL.

9. FORMACIÓN BONIFICADA

- Determinadas formaciones podrán ser bonificadas si se adaptan a los requisitos establecidos por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (**FUNDAE**)
- Subvenciones para trabajadores en activo: si lo desea, puede financiar total o parcialmente nuestros cursos a través del sistema de bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (**FUNDAE**)
- **VQM** es una entidad inscrita en el Registro Estatal de Entidades de Formación para impartir, dentro de la iniciativa de Formación Programada por las Empresas, formación profesional para el empleo distinta de las especialidades formativas incluidas en el Catálogo de especialidades formativas, de acuerdo con lo establecido en la Ley 30/2015, de 9 de septiembre.
- **VQM** gestiona las bonificaciones.
- Para poder bonificarse es necesario seguir las instrucciones indicadas en la página web de FUNDAE.