



MCG de México

## Curso: Manejo y manipulación manual de cargas

### Incluye:

- ✓ Memorias del curso digitales
- ✓ Bolígrafo
- ✓ Reconocimiento con valor curricular
- ✓ Constancia de habilidades laborales DC-3 (STPS)
- ✓ 6 meses de asesoría por email o WhatsApp sin costo
- ✓ Garantía de satisfacción: Si el curso no es de su agrado, le devolvemos su dinero

**Duración:** 4 horas

**Instructor:** Con más de 10 años de experiencia en manejo y manipulación manual de cargas.

**Objetivos:** Al finalizar el curso, el participante aprenderá las practicas adecuadas para la manipulación manual de cargas y será capaz de aplicarlo con el fin de evitar lesiones e incrementar la productividad.

**Requisitos del participante:** ninguno

### Dirigido a:

- Personal operativo o administrativo que realice manipulación manual de cargas
- Jefes, supervisores y gerentes de producción y mantenimiento
- Personal de las áreas de seguridad e higiene y proyectos

## Temario general.

### 1. Introducción al manejo manual de cargas

- ¿Qué es la manipulación manual de cargas (MMC)?
- Marco legal
- Obligaciones de la empresa y de los trabajadores

### 2. Antecedentes de lesiones relacionadas con el manejo manual de cargas

- La columna y la importancia de su cuidado
- Factores de riesgo para lesiones en la columna
- Pesos máximos permitidos
- Características de la carga

Buenavista #258, Col. Lindavista, Gustavo A. Madero. Ciudad de México. C.P. 07300.

Tel. (0155) 5367-8683 y 55864043

Email: [info@mcgmexico.com](mailto:info@mcgmexico.com)

<http://www.mcgmexico.com>



MCG de México

### 3. Procedimiento seguro para levantamiento de cargas

- Pasos para un correcto levantamiento de carga
- Posicionamiento
- Levantamiento
- Rotación del cuerpo
- Desplazamiento seguro
- Manejo de cargas entre 2 personas
- Importancia de implementación de gimnasia laboral
- Las tres fases para una buena rutina de gimnasia laboral (Ejercicios de calentamiento, fortalecer músculos y relajación)

### 4. Conclusiones

**Metodología:** 40% teoría – 60 % ejercicios prácticos