



XORNADA DE PREVENCIÓN DE LESIÓNS MUSCOESQUELÉTICAS NA MANIPULACIÓN DE CARGAS E MOBILIZACIÓN DE PERSOAS

MODALIDADE: PRESENCIAL

NÚMERO DE HORAS: 4

LUGARES IMPARTICIÓN: A Coruña, Lugo (2 Ed.), Ribeira e Santiago.

EDICIÓNS: 5

INSCRICIÓNS:

DATOS REQUERIDOS: Nome e apelidos, n.º DNI, teléfono de contacto e nome do sector no cal traballa.

DESTINATARIAS/OS E NÚMERO: Persoas traballadoras, de calquera sector produtivo de Galicia, polos que, pola súa dedicación ou actividade laboral, poidan sufrir lesións muscuesqueléticas derivado dos sobreesforzos ou da utilización de técnicas non axeitadas para a manipulación manual de cargas e/ou mobilización das persoas.

DESCRICIÓN:

O Real Decreto 487/1997 de 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas e de persoas que entrañe riscos, en particular dorso lumbares, para os traballadores. Define a manipulación manual de cargas como “calquera operación de transporte o suxeición de unha carga por parte de un ou varios traballadores, como o levantamento, a colocación, o empurre, a tracción ou o desprazamento, que polas súas características ou condicións ergonómicas inadecuadas entrañe riscos, en particular dorso lumbares, para os traballadores”.

Así mesmo, a Lei de Prevención de Riscos Laborais, mantén que “o empresario proporcionará a os traballadores unha formación e información adecuada sobre a forma correcta de manipular as cargas e sobre os riscos que corren de non facelo de dita forma”.

Podemos entender por trastorno músculo-esquelético aquela lesión ou disfunción que afecta a músculos, osos, tendóns, nervios, ligamentos, articulacións ou discos intervertebrais. No caso no que dito trastorno se encuentre causado o agravado pola actividade laboral, nos referímonos o mesmo como un trastorno músculo-esquelético relacionado co traballo.

A manipulación de cargas é unha actividade relacionada fundamentalmente co risco de accidente de traballo por sobre esforzo, sendo unha das causas máis frecuentes de accidente de traballo

Aínda que estes accidentes no dan lugar a lesións mortais, poden ter unha recuperación lenta e requirir de longos períodos de rehabilitación co coste humano e económico que elo conleva.

O coñecemento dos factores de riscos máis importantes na manipulación de cargas, a formación e adestramento da forma correcta de mover, elevar ou arrastrar unha carga, a utilización dos mecanismos ou EPIS adecuados para mover cargas, etc. É o obxectivo que nos formulamos cá proposta deste taller formativo cá finalidade de reducir accidentes e lesións nos traballadores/as susceptibles.

Estes movementos débense efectuar seguindo unhas premisas básicas establecidas a tal fin, co obxecto de diminuír os riscos para o persoal que desempeña estes esforzos físicos.

BLOQUE DE CONTIDOS.

I. Manipulación de cargas. Definición e normativa aplicable.

II. Riscos e medidas preventivas na MMC. Normas xerais de seguridade e medidas preventivas

III. Factores de risco. Características das cargas, esforzos físicos necesarios, pesos máximos, características do medio de traballo e factores individuais de risco.

IV. Lesións e accidentes. Trastornos do pescozo, trastornos das costas, trastornos do ombreiro, trastornos do cóbado e trastornos dos pulsos.

V. Prácticas seguras: Posición da carga respecto o corpo, o corpo como aliado; hixiene postural, tamaño da carga. Xiros e inclinación do tronco e transporte da carga; desprazamento vertical, empuxe e tracción. Mobilizacións máis frecuentes; Mobilización manual de persoas maiores e cambios posturais.

VI. Prácticas para o fortalecemento das costas. Exercicios de estirando e exercicios de fortalecemento.

AVALIACIÓN E CERTIFICACIÓN:

Os asistentes que, cumprindo co requisito de asistencia a esta actividade segundo a orde que regula esta convocatoria, recibirán un diploma acreditativo da súa asistencia.

co financiamento de

