

## **CURSO DE OPERADOR DE PLATAFORMAS ELEVADORAS**

**1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:**

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que en algún momento tengan que manipular algún tipo de carga, con el fin de minimizar los riesgos que pudiera entrañar.  
Nivel del curso: Medio

**2. Horas de duración:**

10 horas. El alumno dispone de dos meses para la realización del curso desde que recibes las claves de acceso a la Plataforma de Formación. En el caso de que por circunstancias familiares o profesionales el alumno no pudiera finalizar a tiempo podrá solicitar una prórroga sin coste alguno.

**3. Número máximo de participantes:**

ON-LINE.

**4. Tutorización:**

La atención al alumno será mayoritariamente a través de la plataforma del curso virtual, utilizando los foros de que dispone. También existe la posibilidad de contactar con el equipo docente de forma telefónica, o por correo electrónico y Skype.

**5. Criterios de evaluación y calificación:**

El alumno deberá realizar una serie de ejercicios, cuyo objetivo será el comprobar que se ha adquirido un manejo completo de las herramientas presentadas en el curso. La calificación del curso se determinará a partir de la evaluación de los ejercicios propuestos.

Para poder superar el curso, cada alumno, deberá realizar de forma individual las tareas prácticas obligatorias comentadas anteriormente.

### **OBJETIVOS:**

- Al terminar el curso, el alumno conocerá:
  - Conocer el origen, causas y efectos que para la seguridad y salud de los trabajadores pueden producir los esfuerzos debidos al movimiento manual de cargas y postura durante la actividad.
  - Conocer cómo es la anatomía de la columna vertebral.
  - Conocer las lesiones más características de la espalda.
  - Conocer cómo influyen las cargas en la columna vertebral.
  - Conocer y aplicar las diferentes técnicas de manipulación de cargas.
  - Conocer y aplicar la higiene postural.

**CONTENIDO:**

**UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN.**

**UNIDAD 2: NORMATIVA APLICABLE.**

**UNIDAD 3: DEFINICIONES.**

**UNIDAD 4: FISIOLÓGÍA DE LA ESPALDA.**

**UNIDAD 5: POSIBLES LESIONES DERIVADAS DE LA MANIPULACIÓN DE CARGAS.**

**UNIDAD 6: RIESGOS IDENTIFICADOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN.**

**UNIDAD 7: NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD.**

**UNIDAD 8: PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDAD.**

**UNIDAD 9: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA PREVENIR LA FATIGA Y LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS.**

**UNIDAD 10: TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

**UNIDAD 11: POSICIONAMIENTO Y LEVANTAMIENTO DE CARGAS.**

**UNIDAD 12: TRANSPORTE DE CARGAS.**

**UNIDAD 13: EMPUJE Y ARRASTRE DE CARGAS.**

**UNIDAD 14: ORGANIZACIÓN/ PALETIZACIÓN DE CARGAS.**

**UNIDAD 15: MANIPULACIÓN DE OBJETOS EN CAJAS O CONTENEDORES.**

**UNIDAD 16: MANIPULACIÓN DE SACOS.**

**UNIDAD 17: MANIPULACIÓN DE BIDONES.**

**UNIDAD 18: MANIPULACIÓN DE OBJETOS CILÍNDRICOS Y CILINDROS.**

**UNIDAD 19: MODULARES DE GASES COMPRIMIDOS.**

**UNIDAD 20: MANIPULACIÓN DE PIEZAS LARGAS Y LÁMINAS.**

**UNIDAD 21: OTROS CONSEJOS PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA.**

**UNIDAD 22: TABLA DE EJERCICIOS PARA LA COLUMNA VERTEBRAL.**