

## **CURSO EN PLANTA**

### **ERGONOMIA Y LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS**

#### **Temario**

- ✘ Cómo proteger la espalda en el trabajo.
- ✘ Trabajo Dinámico.
- ✘ Principios de Seguridad y Economía del esfuerzo.
- ✘ Método correcto de levantamiento de cargas.
- ✘ Uso de brazos y piernas.
- ✘ Protección lumbar.