

ZAMAK ESKUZ MANEIATZEA

CÓDIGO 2017-62-11-18

INFORMACIÓN GENERAL

DURACIÓN 15 horas **ACCESO CURSO** <http://autoprestakuntza.euskadi.eus>

DIRIGIDO A Personas empleadas en las diferentes Administraciones Públicas de la Comunidad Autónoma de Euskadi que en su ocupación laboral manipulen cargas superiores a 3 kg.

REQUISITOS
-Una cuenta de correo electrónico única por alumno/a.
-Para personas de la Administración General: Cuenta de correo electrónico con posibilidad de envío y recepción de correos desde/hacia servidores de correo ajenos a la red corporativa. No serán válidas, aquellas que sólo puedan enviar y recibir mensajes dentro de la red corporativa.

REQUISITOS TÉCNICOS
SOFTWARE:

- Windows XP o superior
- Navegador: Internet Explorer 8, Mozilla Firefox 14.0.1 ó versiones superiores, Chrome actualizado
- Resolución de pantalla: 1024 x 768 (recomendado)
- Adobe Flash Player 10 ó superior
- Acrobat reader 8 ó superior (recomendado)
- Conexión a Internet y acceso a Youtube

HARDWARE:

- PC Pentium III o superior
- Tarjeta de sonido
- Auriculares o altavoces independientes

TUTORÍAS
Las tareas del tutor/a durante el curso serán las siguientes:

- Enviar un mensaje de bienvenida dirigido al alumnado en la plataforma.
- Atender consultas:
 - referidas al CONTENIDO del curso mediante el foro de la plataforma
 - dar respuesta en 24 horas
- Seguimiento y evaluación del proceso de aprendizaje

MES	INICIO	FIN	ADMINISTRACIÓN GENERAL		OTRAS ADMINISTRACIONES	AVISO BAJAS (no conlleva coste de matrícula)
			ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	VºBº	ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	
JUNIO	5 junio	23 junio	2 mayo	Del 3 al 8 de mayo	8 de mayo	Hasta el 2 de junio

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES

- Conocer los riesgos existentes en trabajos que conllevan el manejo manual de cargas y aprender las técnicas adecuadas para evitar lesiones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender cómo es la estructura y el funcionamiento de nuestro cuerpo y en qué medida le afecta la manipulación manual de cargas.
- Conocer los riesgos generales que suelen presentarse en la manipulación de cargas como paso previo a su tratamiento y prevención.
- Formación y entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación de cargas.
- Aprender a estirar/calentar adecuadamente antes, durante y después del trabajo.

COMPETENCIAS
Al finalizar la acción formativa el alumnado será capaz de:

- Aprender a conocer nuestra anatomía para comprender las causas de las lesiones.
- Aprender normas y medidas que nos ayuden a prevenir lesiones en el puesto de trabajo.

ZAMAK ESKUZ MANEIATZEA

- Aprender a manipular y tratar una carga manual.
- Aprender a estirar las diferentes partes del cuerpo para prevenir lesiones.

PROGRAMA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA

Esta acción formativa de autoformación online se apoya en dos pilares: la plataforma virtual y las tutorías. El aprendizaje se basa en un sistema dinámico y en la participación activa del alumnado; donde el tutor guía al alumnado y éste compagina el trabajo individual con el aprendizaje colaborativo. El curso consta de 5 unidades didácticas varios test de evaluación y autoevaluación y un caso práctico.

El acceso a la documentación del curso y a los enlaces de lectura, la participación en los foros, la realización de ejercicios prácticos, así como la continua relación con el tutor a través de la plataforma, completarán el aprendizaje el alumnado.

Módulo 1: Introducción.

- 1.1 Introducción.
- 1.2 Conceptos básicos.
- 1.3 Normativa de referencia.

Módulo 2: Fisiología del cuerpo humano.

- 2.1 Sistema musculo-esquelético
- 2.2 Lesiones más frecuentes en la manipulación de cargas.

Módulo 3: Riesgos y medidas preventivas.

- 3.1 Normas generales de seguridad.
- 3.2 Medidas preventivas para prevenir lesiones: Fatiga física y Lesiones traumáticas.

Módulo 4: Programa de entrenamiento en manipulación de carga.

- 4.1 Características de la carga
- 4.2 Esfuerzo físico necesario
- 4.3 Características del medio de trabajo
- 4.4 Exigencias de la actividad
- 4.5 Factores individuales
- 4.6 Método para levantar una carga

Módulo 5: Higiene postural: Ejercicios de estiramientos musculo-esqueléticos.

- 5.1 Actividad física como estrategia preventiva (estiramientos)

PROGRAMA

VALORACIÓN CURSO

Encuesta de satisfacción del alumnado y Encuesta de valoración del profesorado. A través del correo electrónico recibirá el enlace de la encuesta para su cumplimentación.

Requisitos a cumplir para lograr el **Certificado de asistencia**:

- Superar los test de evaluación; al menos 8 preguntas correctas por cada uno
- Tener apto el ejercicio práctico

CERTIFICADO

El certificado **será digital** y estará a su disposición una vez cerrado el curso. Para acceder a su certificado deberá consultar el apartado FAQ del Servicio de Prestakuntza: Administración General o Administración Local.

107 €

PRECIO

ORDEN de 11 de diciembre de 2014, del Consejero de Administración Pública y Justicia, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública. (BOPV nº 248, de 30 de diciembre)

En caso de necesitar **asistencia técnica**:

NOTA

- póngase en contacto con el CAU en el (945016) **440**
- de lunes a viernes de 08:00 a 20:00

Para consultas relacionadas con **temas administrativos**: prestakuntza@ivap.eus