



# INGENIERIA ESPECIALIZADA EN NORMAS OFICIALES MEXICANAS

## **NOM-036-1-STPS 2018**

**FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO  
EN EL TRABAJO-IDENTIFICACIÓN, ANÁLISIS,  
PREVENCIÓN Y CONTROL. PARTE 1  
: MANEJO MANUAL DE CARGAS.**





## **OBJETIVOS DEL CURSO:**

Los participantes conocerán el contenido de la NOM-036-1-STPS-2018 y obtendrán conocimientos sobre ergonomía y su aplicación en el trabajo, así como el manejo manual de cargas.

## **CONTENIDO TEMÁTICO:**

1. Elementos básicos de ergonomía.
2. Introducción a la ergonomía.
3. Revisión de la norma.
4. Diagnostico para evaluar los factores de riesgo conforme levantamiento, descenso de carga, transporte de cargas, empuje de cargas, arrastre de cargas con equipo o sin equipo auxiliar.
5. Medidas de prevención en la manipulación.
6. Mejoras en el entorno e infraestructura.
7. Vigilancia médica a los trabajadores.
8. Capacitación y adiestramiento.
9. Practicas eficientes para reducir los riesgos.
10. Plantillas de Excel para el control y la aplicación inmediata en su organización (evaluación de riesgos conforme a la NOM 036).

**DURACIÓN:** 7 horas.

**NO. DE PARTICIPANTES:** 20 personas.

**METODOLOGÍA:** Teórico – Práctico.

## **INCLUYE:**

- Manual de trabajo por persona.
- Evaluación final del curso..
- Constancias DC3.

## **NO INCLUYE:**

- Cofee – brake.

## **REQUERIMIENTOS:**

- Sala de capacitación
- Proyector.
- Equipos y material para practicas: