

# Módulo **MHR** Manipulación Manual de Cargas Refresh

*Manual Handling Refresh*  
MHR - (3.5 h)



**Objetivo:** El objetivo de este módulo es reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas para los técnicos de la industria eólica y permitir que los alumnos realicen sus tareas y actividades de la manera más segura posible cuando trabajan en un entorno de aerogeneradores.

## PROGRAMA: MHR Manipulación Manual de Cargas Refresh

1. Introducción a la formación
2. Lesiones, síntomas y principios básicos de la manipulación manual
  - 2.1 Cómo evitar las lesiones musculoesqueléticas comunes en la industria eólica
  - 2.2 Síntomas típicos de las lesiones
  - 2.3 Principios esenciales de la manipulación manual
  - 2.4 Evaluación de riesgos dinámicos básicos e introducción al principio TILE
3. Actividades de calentamiento
4. Principios de manipulación manual
  - 4.1 Trabajar por encima de la altura del hombro
  - 4.2 Trabajar arrodillado
  - 4.3 Empujar y tirar
  - 4.4 Transportar
  - 4.5 Levantar
  - 4.6 Trabajos con herramientas manuales
  - 4.7 Posturas forzadas
5. Resumen de la formación
  - 5.1 Resumen de la formación
  - 5.2 Sesión de comentarios

### Módulo MHR (Manipulación de cargas Refresh)

**Duración:** 3.5 horas (1/2 día)

**Programa MHR:** Apdos. del 1 al 5

**Validez del Certificado:** 24 meses

**Máximo nº alumnos:** 12 personas x Ed.

### Sede Central:

**Cárcar (Navarra) • España**

Telf.: +34 948 674 881 • navarra@totalhse.com

### Centros acreditados en España:

**Las Palmas (Islas Canarias) • España**

SEPROM

Telf.: +34 902 008 482 • canarias@totalhse.com

**Redondela (Galicia) • España**

Verticalia Formación

Telf.: +34 986 401 472 • galicia@totalhse.com

### Otros centros acreditados:

**Hatzor Haglilit • Israel**

IWTC

Telf.: +972 4 632 2095 • israel@totalhse.com

**San José • Costa Rica**

Desarrollos Floruma

Telf.: +506 2282-7468 • sanjose@totalhse.com

**Santiago de Chile • Chile**

ENACTRAR

Telf.: +56 944 402 179 • chile@totalhse.com

[www.totalhse.com](http://www.totalhse.com)

