

## **Ergonomía en Bodegas: Riesgos y Medidas Preventivas**

---

Los trastornos músculo esqueléticos constituyen una de las principales causas de las enfermedades de origen laboral en Europa, afectando a trabajadores de todos los sectores, incluido el sector de las Bodegas, independientemente de su edad o género. Los mecanismos que desencadenan los trastornos musculoesqueléticos están perfectamente identificados al igual que los principales factores de riesgo, entre los que se incluyen los la manipulación manual de cargas, la adopción de posturas forzadas y mantenidas y los movimientos repetitivos. Dentro de las medidas destinadas a prevenir las alteraciones musculoesqueléticas está el conocimiento sobre métodos de trabajo que reduzcan el riesgo, así como la práctica de diversos ejercicios y estiramientos.

**Objetivo del curso:** Al finalizar la formación, los asistentes serán capaces de identificar los riesgos y las medidas preventivas que se han de adoptar en su puesto de trabajo derivadas de la manipulación manual de cargas, la adopción de posturas forzadas y mantenidas y los movimientos repetitivos

**Modalidad:** Presencial

**Crédito horario:** 2h

**Contenido:**

- Definiciones
- Situaciones de riesgo y medidas a adoptar
- Condiciones ergonómicas del puesto de trabajo
- Efectos sobre la salud
- Recomendaciones