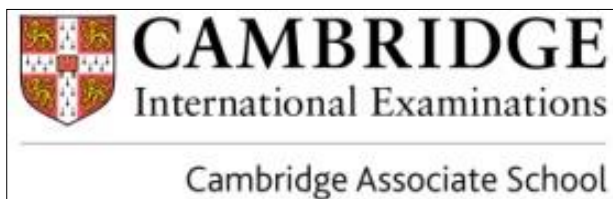




# IES PEDRO DE LUNA

PLAN DE ACTUACIÓN DEL MÓDULO  
PROFESIONAL PREVENCIÓN RIESGOS  
LABORALES

CURSO 2019-2020



**IES PEDRO DE LUNA**

**c/ Universidad 2-4**

**50001 Zaragoza**

**tfno: 976-29-02-49**

**fax: 976-20-36-35**

**e-mail:**

**iespluzaragoza@educa.aragon.es**

[www.iespedrodeluna.es](http://www.iespedrodeluna.es)



### **TEMAS A TRATAR**

1) El alumno debe leer el **documento adjunto** que trata sobre los siguientes temas:

- Manipulación manual de cargas.
- Posturas y movimientos adecuados en el trabajo.

Debéis subrayar las ideas y conceptos más importantes.

2) El alumno deberá contestar a las siguientes preguntas con ayuda de los apuntes.

**¡ESTAS TAREAS DEBEN SER REALIZADAS Y ENTREGADAS VÍA EMAIL:  
[mazcona@iespedrodeluna.es](mailto:mazcona@iespedrodeluna.es) EL VIERNES DÍA 29!**

**DOCUMENTO: ACTIVIDADES DE COMPROBACIÓN: El alumno debe contestar a las siguientes preguntas:**

1.- El orden y la organización en cámaras, frigoríficos y almacenes, implican que a la hora de manipular cargas, se traducirá para las personas que los realizan en 2 aspectos: **(1 pto)**

- Un menor.....
- Una mayor.....

2.- De las 2 opciones que se describen a continuación indique cual es la **más correcta a la hora de manipular cargas**, tal y como se muestra en el ejemplo: **(2,2 pts)**

	<b>OPCIÓN CORRECTA</b>
<b>Utilizar una mano/utilizar ambas manos</b>	<b>Utilizar ambas manos</b>
Mantener el cuerpo curvado/ mantener el cuerpo erguido	
Servirnos de la gravedad para el descenso de cargas/descender las cargas con ayuda de esfuerzo muscular	
Permanecer todo el tiempo en la misma posición/efectuar movimientos suaves y estirar los músculos	
Evitar las posturas forzadas/estar en una postura cómoda	
Transportar cargas manualmente en la medida de lo posible/transportar cargas con medios mecánicos en la medida de lo posible	
Aproximar la carga al centro de gravedad de nuestro cuerpo/ alejar la carga del centro de gravedad de nuestro cuerpo	
Mantener los pies juntos/tener los pies ligeramente separados	
Para el levantamiento de carga utilice las piernas rectas doblando la espalda/ utilice las piernas flexionadas doblando las rodillas	
Para girarse mueva los pies hasta que el tronco permanezca recto frente a la carga/gire el tronco con la carga y después gire los pies.	
Para el traslado de la carga mantenga el tronco derecho y la carga pegada al cuerpo/ el tronco torcido y la carga separada del cuerpo	

3.- Busca en internet que es “la ergonomía en el puesto de trabajo” y explícamelo con tus palabras. **(3 ptos)**

4.- Indica la afirmación correcta: **(1 pto)**

- Los mostradores y mesas de trabajo fijas deberán estar en concordancia con las tareas que en ellos se desarrollen.
- Los mostradores y mesas de trabajo portátiles o fijas deberán adecuarse a la altura de los trabajadores.
- Los mostradores y mesas de trabajo fijas o portátiles deberán estar en concordancia con las tareas que en ellos se desarrollen.

5.- ¿Qué medios se utilizan para adaptar las mesas de trabajo a los trabajadores de menor estatura? **(0,8 ptos)**

6.- ¿Qué características deben tener las mesas y mostradores de trabajo? **(1 pto)**

7.- ¿Por qué en los movimientos repetitivos es aconsejable utilizar utensilios motorizados? **(1 pto)**

### ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO A LO LARGO DE LA SEMANA

Os recomiendo que os organicéis las tareas que tenéis que realizar durante esta semana de la siguiente manera:

**¡ESTAS TAREAS DEBEN SER REALIZADAS Y ENTREGADAS VÍA EMAIL:  
[mazcona@iespedrodeluna.es](mailto:mazcona@iespedrodeluna.es) EL VIERNES DÍA 29!**

<b>Horas</b>	<b>VIERNES</b>
<b>13:20</b> <b>14:10</b> <b>(1h)</b>	Lectura de todas las hojas adjuntas, subrayando las ideas y conceptos más importantes para después contestar las preguntas que hay a continuación con ayuda de los apuntes, para comprobar que se ha entendido y comprendido los aspectos más relevantes.