



Riesgos físicos y aptitud física y mental

Sku: CT1367

Horas: 10

Formato: HTML

CONTENIDOS

1. Principios ergonómicos. 1.1. Movimientos y posturas de riesgo. 1.2. Condición física. 1.3. Ejercicios de manipulación y protecciones individuales. **2. La conducción. una tarea de toma de decisiones.** **3. Actitudes y capacidades básicas para una conducción segura.** **4. Estado físico de conductor.** **5. Principios de una alimentación sana y equilibrada.** **6. Efectos del alcohol. los medicamentos y otras sustancias.** **7. Los medicamentos o cualquier sustancia que pueda modificar el comportamiento.** **8. Síntomas. causas y efectos de la fatiga y el estrés.** **9. Papel fundamental del ciclo básico actividad/reposo.**