

	COLOMBIANA DE COMERCIO	Código:
	CORBETA Y/O ALKOSTOS S.A.	Versión: 001
	TEST DE CONOCIMIENTOS	Fecha de Emisión: 18/08/2021

TEST DE CONOCIMIENTOS

1. ¿Qué es una carga?

R/ _____

2. ¿Qué es el manejo manual de cargas?

R/ _____

3. Marque con una X la respuesta correcta. ¿Cuántos kilogramos máximo puede levantar un hombre?

- a- 20 kg
- b- 25 kg
- c- 12.5 kg

4. Marque con una X la respuesta correcta. ¿Cuántos kilogramos máximo puede levantar una mujer?

- a- 20kg
- b- 25kg
- c- 12.5 kg

5. ¿Al realizar manipulación manual de cargas se debe flexionar la espalda?

- a- Falso
- b- Verdadero

6. ¿Para la manipulación manual de cargas el objeto debe estar cerca del cuerpo?

- a- Falso
- b- Verdadero

7. Marque con una X según corresponda: ¿para realizar MMC debo utilizar EPP?

- a- Si
- b- No

	<u>COLOMBIANA DE COMERCIO</u>	Código:
	<u>CORBETA Y/O ALKOSTOS S.A.</u>	Versión: 001
	<u>TEST DE CONOCIMIENTOS</u>	Fecha de Emisión: 18/08/2021

8. ¿La posición ideal de los pies para la MMC es?

- a- Sin Zapatos
- b- Al ancho de los hombros
- c- Cruzados
- d- No importa la posición

9. Mencione 3 de los cinco movimientos fundamentales para la manipulación manual de cargas.

R/ _____

10. De las siguientes opciones, seleccione 2 opciones que hagan parte de las 8 reglas de oro para MMC:

- a- Alineación postural y Equilibrio corporal
- b- Ritmo del movimiento acelerado y Utilizar la cabeza como soporte
- c- Brazo de palanca y transición entre levantar y colocar.
- d- Permanencia de la carga y levantar 30 kilogramos.

11. Si usted evidencia comportamientos incorrectos durante el desarrollo de actividades de manipulación manual de cargas ¿Qué haría?:

- a- Reporto al área de SST.
- b- Hablo con el trabajador que actúa de manera incorrecta.
- c- No hago nada, no me interesa.
- d- No se que haría.

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN