LISTADO DE ASISTENCIA

EXPANSIÓN Y MANTENIMIENTO AL SISTEMA DE SEMAFORIZACIÓN DE BOGOTÁ D.C	Versión: 1
	Fecha: 14 de abril de 2023

Charla Diaria Seguridad [ ]
Capacitacion [X]
Inducción [ ]
Divulgación [ ]
Otra [ ]

FECHA: 14-07-2023
HORA: 9:00 Am
CUAL: —

LUGAR: Cl 163 x Cra 21
INSTRUCTOR: Ing Diana Torcoroma.
FIRMA:

CONTENIDO: Manejo Manual de Cargas, Manipulación de Descansos Musculo-Esqueléticos

No.	NOMBRE DEL TRABAJADOR	CARGO	DOCUMENTO IDENTIFICACION	FIRMA
1	Fabian Sampayo	Ayudante	1193063586	Fabian
2	Kevin Morales	Ayudante	1002324053	Kevin
3	Manuel Duarte	Ayudante	1007298520	Manuel Duarte
4	Jose Arroyo	Ayudante	10965975	José Arroyo
5	Jamer Castillo	Ayudante	8867536	
6	Carlos Hernandez	Ayudante	1002993931	
7	Juan Garcia	Ayudante	1018496268	
8	John Balaguera	Auxiliar	7306969	
9	Dilan Cruz Tellez	Maestro	1023926939	Dilan Cruz
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

Juan Esteban Garcia

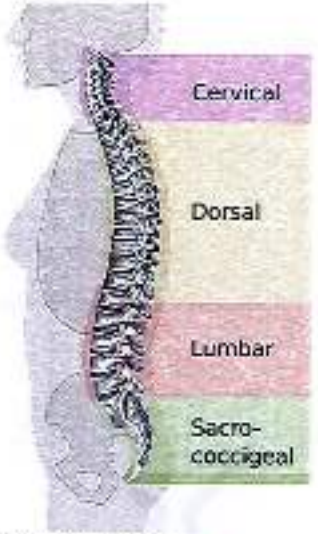
2. FECHA *

19/07/2023

Seleccione la opción correcta

9

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- [x] VÉRTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



Un vaso con agua



Una caja con frutas



Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



1.



2.



3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- 35 KILOS
- 30 KILOS
- [x] 25 KILOS
- 12.5 KILOS



Opción 7



Opción 8



Opción 9



Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RAPIDO POSIBLE * 1 punto

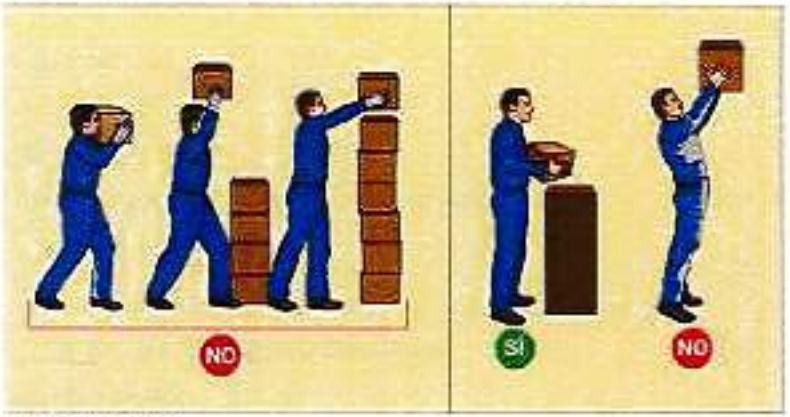
Marca solo un óvalo.

- VERDADERO
- FALSO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- [ ] UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- [x] LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA ✓
- [ ] SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- [ ] LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 3 puntos

Selecciona todas las que correspondan.



[x] Opción 1 ✗



[x] Opción 2 ✓



[x] Opción 3 ✓



[ ] Opción 4 ✗



[x] Opción 5 ✓



[x] Opción 6 ✓

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

Carlos Hernandez

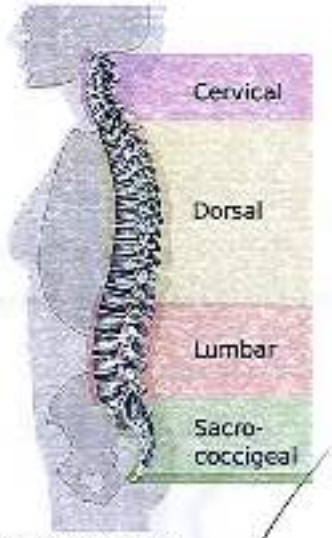
2. FECHA *

13-07-23

Seleccione la opción correcta.

C = 10

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- (●) VERTEBRAS
- ( ) ESPINA
- ( ) NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



Un vaso con agua



Una caja con frutas



Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



1.



2



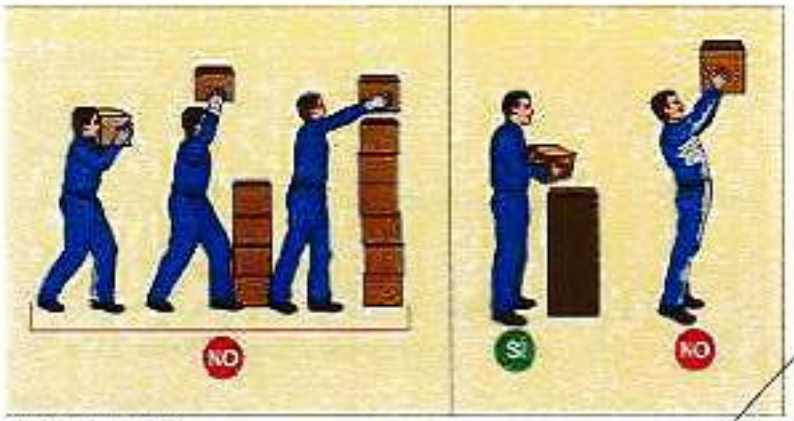
3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- 35 KILOS
- 30 KILOS
- 25 KILOS
- 12.5 KILOS

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA.
- SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 5 puntos



☐ Opción 1



☒ Opcion 2



☒ Opción 3



☐ Opción 4



☒ Opción 5



☒ Opción 6



☐ Opción 7



☐ Opción 8



☒ Opción 9



☒ Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

☒ SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS

☒ ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RÁPIDO POSIBLE * 1 punto

Marca solo un óvalo.

☐ VERDADERO

☒ FALSO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

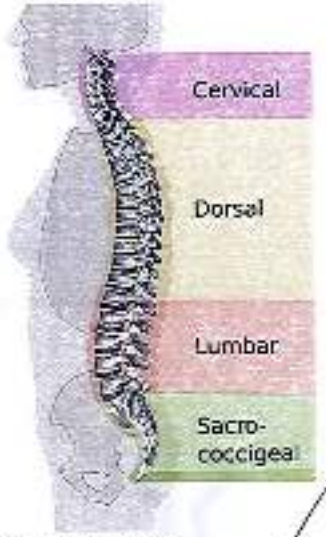
John Balaguera A

2. FECHA *

15 - 07 - 2023

Seleccione la opción correcta.

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo

- [x] VÉRTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



Un vaso con agua



Una caja con frutas



Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



1.



2.



3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

35 KILOS
30 KILOS
25 KILOS
12.5 KILOS



Opción 7



Opción 8



Opción 9



Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RAPIDO POSIBLE * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- VERDADERO
- FALSO

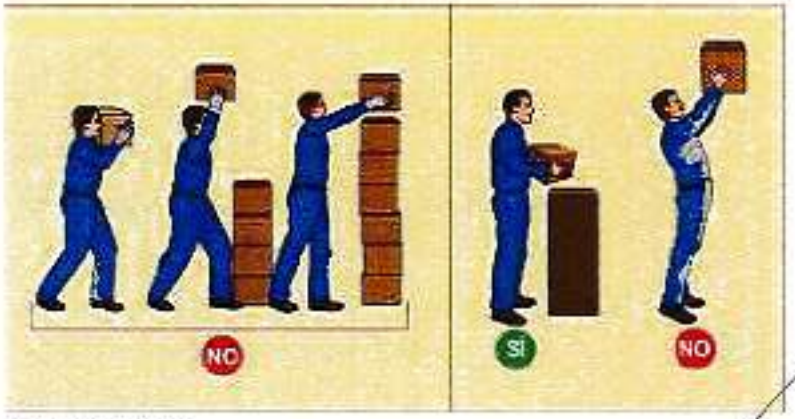
13/7/25, 16:11 EVALUACION CAPACITACION MANEJO MANUAL DE CARGAS

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeuQpCvWLdvwBBUqdgWVA/viewscore?viewscore=AE0zAgCOQpEVWDdbw04Cbc2gjm4vbc1 0/1

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA,
- SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 5 puntos



Opción 1



Opción 2



Opción 3



Opción 4



Opción 5



Opción 6

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

Reiner Morales

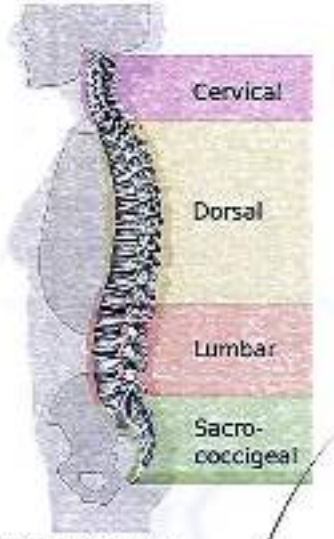
2. FECHA *

14-07-2023

Seleccione la opción correcta.



3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- [x] VÉRTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



☐ Un vaso con agua



☒ Una caja con frutas



☒ Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



☐ 1.



☒ 2.



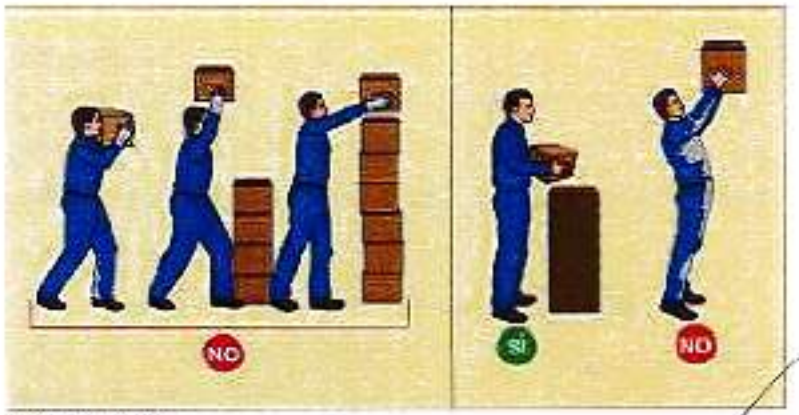
☐ 3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombros es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

☐ 35 KILOS
☐ 30 KILOS
☒ 25 KILOS
☐ 12.5 KILOS

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- [X] LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA.
- SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 5 puntos

Selecciona todas las que correspondan



- [ ] Opción 1



- [ ] Opción 2



- [X] Opción 3



- [ ] Opción 4



- [X] Opción 5



- [X] Opción 6



Opción 7



Opción 8



Opción 9



Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RÁPIDO POSIBLE * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- VERDADERO
- FALSO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

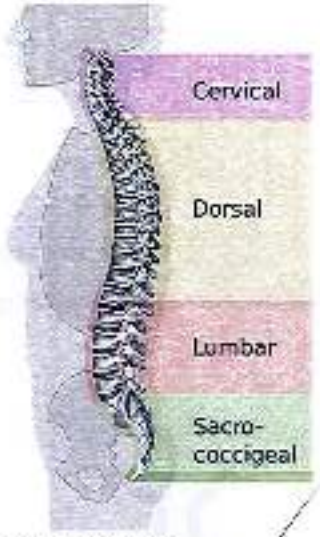
Fabian Sampayo

2. FECHA *

Selecciona la opción correcta.

E=8

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- [x] VÉRTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NÚCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



☐ Un vaso con agua



☒ Una caja con frutas



☒ Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



◯ 1



☒ 2.



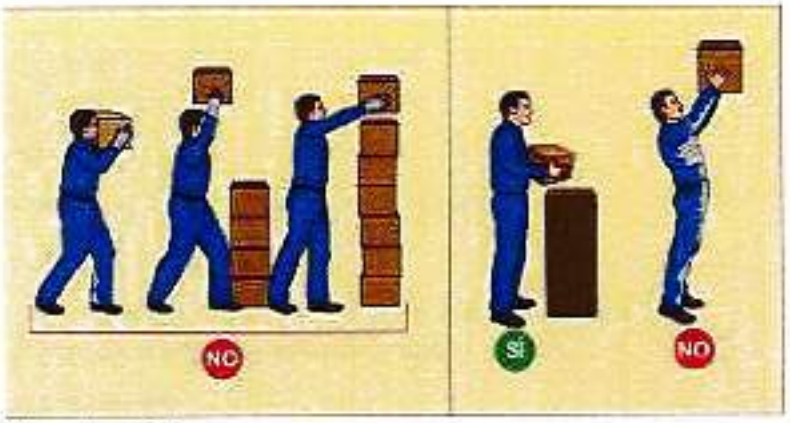
◯ 3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

◯ 35 KILOS
◯ 30 KILOS
☒ 25 KILOS
◯ 12.5 KILOS

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- ( ) UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- (X) LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA.
- ( ) SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- ( ) LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 5 puntos



( ) Opción 1



(X) Opción 2



(X) Opción 3



( ) Opción 4



(X) Opción 5



(X) Opción 6



☐ Opción 7



☐ Opción 8



X Opción 9



X Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- V SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- V ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RAPIDO POSIBLE * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- F VERDADERO
- F FALSO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

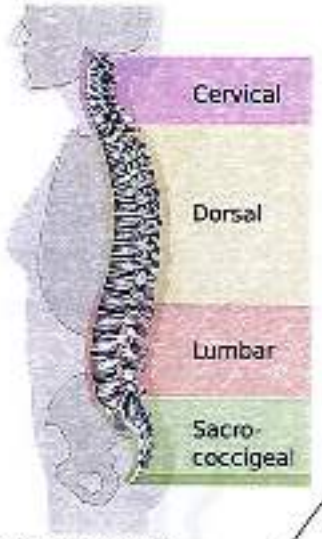
1. NOMBRE * Jomy castillo
Carlos Hernandez

2. FECHA *

Selecciona la opción correcta.

C = 9

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * punto



Marca solo un óvalo.

- [x] VERTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



Un vaso con agua



Una caja con frutas



Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto * 1 punto

Marca solo un óvalo.



1.



2.



3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- 35 KILOS
- 30 KILOS
- 25 KILOS
- 12.5 KILOS



Opción 7



Opción 8



Opción 9



Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RÁPIDO POSIBLE * 1 punto

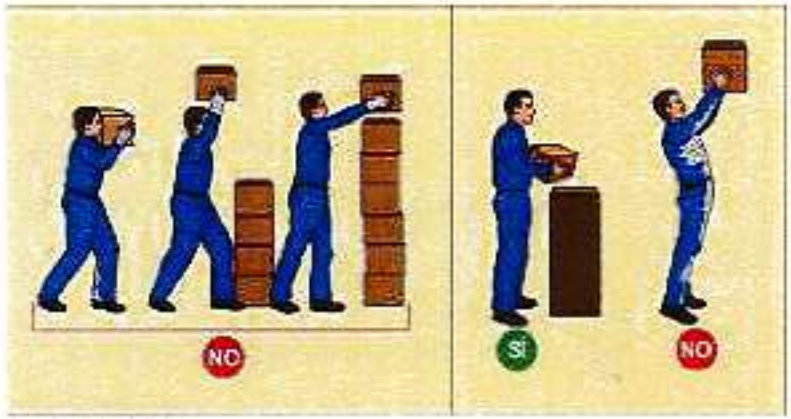
Marca solo un óvalo.

- VERDADERO
- FALSO

Este contenido no fue creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- [x] LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA.
- SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 5 puntos



- [ ] Opción 1



- [x] Opción 2



- [x] Opción 3



- [ ] Opción 4



- [ ] Opción 5



- [x] Opción 6

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

Manuel Durán

2. FECHA *

14-07-2023

Seleccione la opción correcta.

C=9

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo

- [X] VÉRTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de le siguientes imágenes puede ser considerda una CARGA ? * 1 punto



Un vaso con agua



Una caja con frutas



X Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



1



X 2



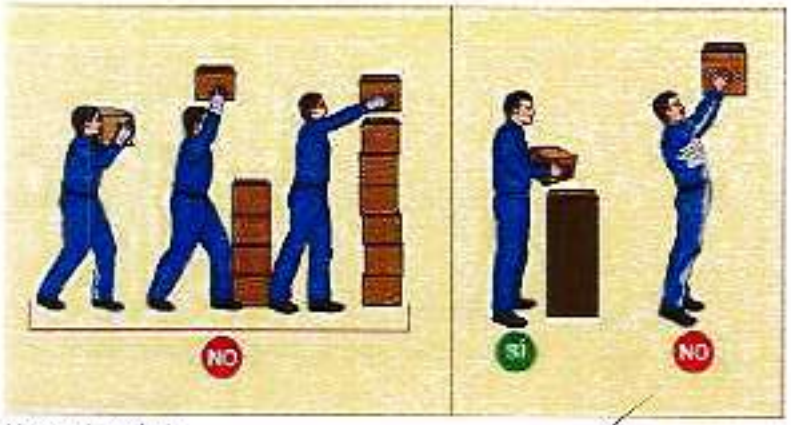
3

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- 35 KILOS
- 30 KILOS
- X 25 KILOS
- 12.5 KILOS

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- [ ] UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- [x] LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA.
- [ ] SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- [ ] LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccone las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la labres de manera correcta * 5 puntos



[ ] Opción 1



[x] Opcion 2



[ ] Opción 3



[ ] Opcion 4



[x] Opción 5



[x] Opción 6



Opción 7



Opción 8



Opción 9



Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RÁPIDO POSIBLE * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- VERDADERO
- FALSO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

José Arvelo

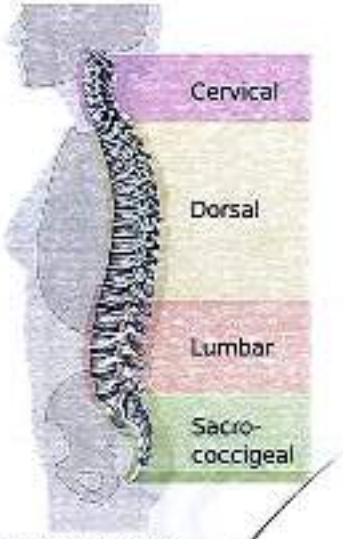
2. FECHA *

14 de Julio 2023

Seleccione la opción correcta.

C = 10

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- [x] VERTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



☐ Un vaso con agua



☒ Una caja con fruta



☒ Una Caja de herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



◯ 1.



◯ 2



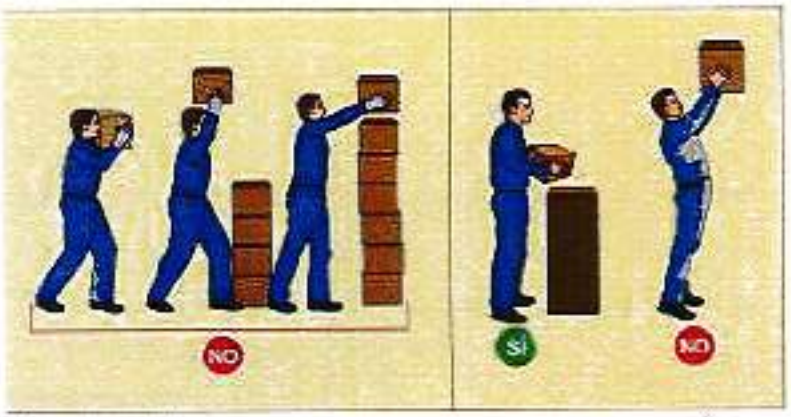
◯ 3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

◯ 35 KILOS
◯ 30 KILOS
◯ 25 KILOS
◯ 12.5 KILOS

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA
- SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imagenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 1 punto



Opción 1



Opción 2



Opción 3



Opción 4



Opción 5



Opción 6



Opción 7



Opción 8



Opción 9



Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RÁPIDO POSIBLE * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- VERDADERO
- FALSO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EVALUACIÓN CAPACITACIÓN MANEJO MANUAL DE CARGAS

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. NOMBRE *

Dilan Cruz Tellez

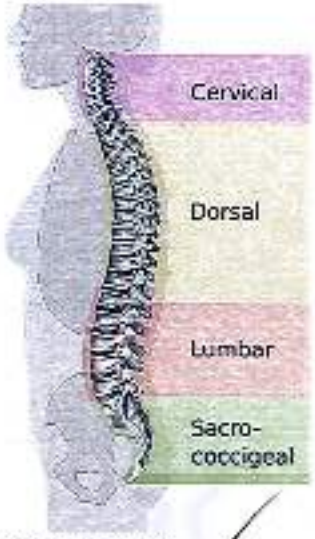
2. FECHA *

14/07/2023

Seleccione la opción correcta.

C = 10

3. 1. ¿COMO SE LLAMAN LOS HUESOS QUE CONFORMAN LA COLUMNA? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- [x] VERTEBRAS
- [ ] ESPINA
- [ ] NUCLEO ESPINAL

4. 2. ¿Cual de la siguientes imágenes puede ser considerada una CARGA ? * 1 punto



Un vaso con agua



X Una caja con frutas



X Una Caja de Herramientas

5. 3. Cual de los siguientes procedimientos es correcto: * 1 punto

Marca solo un óvalo.



1.



X 2.



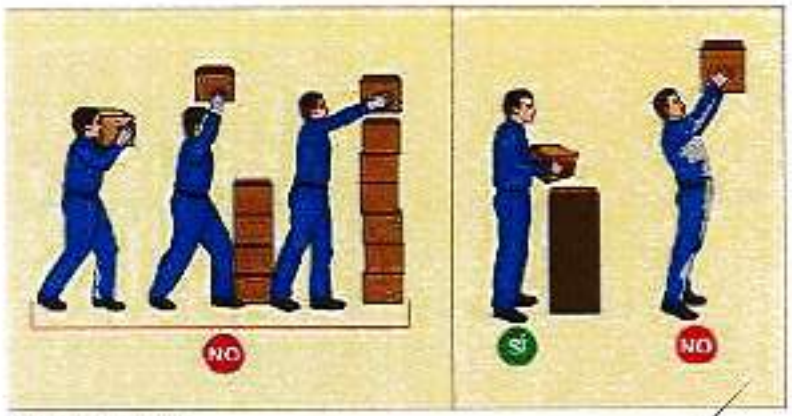
3.

6. El peso permitido para levantar del piso en los hombres es... * 1 punto

Marca solo un óvalo.

35 KILOS
30 KILOS
X 25 KILOS
12.5 KILOS

7. ¿Qué se considera Manejo de Cargas? * 1 punto



Marca solo un óvalo.

- ( ) UTILIZAR MONTACARGAS PARA MOVER UNA CARGA
- (X) LEVANTAR, BAJAR, TRANSPORTAR, HALAR O EMPUJAR UNA CARGA
- ( ) SACAR OBJETOS DE UN ESTANTE
- ( ) LLEVAR UN OBJETO DE 2 KILOS A UNA BODEGA

8. Seleccione las 5 imágenes en la que considera que se esta realizando la tarea de manera correcta * 3 puntos



( ) Opción 1



( ) Opción 2



(X) Opción 3



( ) Opción 4



(X) Opción 5



(X) Opción 6



Opción 7



Opción 8



Opción 9



Opción 10

9. UNA CARGA PUEDE SER PELIGROSA CUANDO: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- SU PESO ES MINIMO Y TIENE PUNTAS FILOSAS
- ES RESBALADIZA Y CONTIENE OBJETOS QUE PUEDEN DESPLAZARSE

10. UNA CARGA SE DEBE LEVANTAR LO MAS RÁPIDO POSIBLE * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- VERDADERO
- FALSO

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios