

## **Manipulación Manual de Cargas - Riesgos y Medidas Preventivas**

---

Las tareas o actividades que requieren levantar manualmente cargas (objetos, herramientas, productos, etc.) para depositarlas en otro lugar, el transportar una carga manualmente sujetándola con una o dos manos para desplazarla de un lugar a otro caminando y el empuje o arrastre de una carga, pueden generar una carga física importante, son factores de riesgo que pueden comportar para el trabajador el riesgo de sufrir diversas lesiones, sobretodo musculoesqueléticas en la zona dorsolumbar. 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.

**Modalidad:** Presencial

**Crédito horario:** 1h

**Contenido:**

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