



Manipulació manual de càrregues

“Qualsevol operació de **transport** o **subjecció** d’una càrrega per part d’un o varis treballadors, com l’**aixecament**, **col·locació**, **empenta**, **tracció** o el **desplaçament**, que per les seves característiques o condicions ergonòmiques inadequades comporti riscos, en particular dorso-lumbar, per als treballadors”

(RD 487/1997, de 14 d’abril, sobre les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues que comporti riscos, especialment dorsolumbar, per als treballadors)

*A la caixa trobaràs els conceptes bàsics per a la manipulació manual de càrregues (pes recomanat, mida...).

