



### Manipulación manual de cargas

“Cualquier operación de **transporte** o **sujeción** de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el **levantamiento**, la **colocación**, el **empuje**, la **tracción** o el **desplazamiento**, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores”.

(RD 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.)

\*En la caja encontrarás los conceptos básicos para la manipulación manual de cargas (peso recomendado, medida ...).

