

---

# CURSO MANIPULACIÓN MANUAL Y MECÁNICA DE CARGAS

---



**Horas estimadas: 60**

*La manipulación manual de cargas es, según la definición del Real Decreto 487/1997, "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".*

## INDICE CONTENIDO

### Manipulación manual de cargas

1. Introducción  
Video  
*Lectura*
2. Qué es la manipulación de cargas  
Video  
*Lectura*
3. Obligaciones del empresario  
Video  
*Lectura*
4. Guía técnica  
Video  
*Lectura*  
**Test 1**
5. Evaluación y prevención  
Video 1  
Video 2  
*Lectura*  
**Test 2**

### Manipulación mecánica de cargas

1. Introducción  
Video  
*Lectura*
2. Normativa básica  
Video  
*Lectura*
3. Nociones sobre carretillas  
Video 1  
Video 2  
*Lectura*
4. Equilibrio en las carretillas elevadoras  
Video
5. Especificaciones técnicas  
Video 1  
Video 2  
*Lectura*  
*Lectura 2*
6. Seguridad relativa a la conducción  
Video  
*Lectura*  
**Test 3**  
Normativa