

---

## CURSO MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN INDUSTRIAS CÁRNICAS

---



**Horas estimadas: 30**

*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 MANUAL DE CARGAS EN LA INDUSTRIA CÁRNICA

1. Carga y descarga de productos cárnicos  
Video  
*Lectura*
2. Medidas preventivas frente a los trastornos musculoesqueléticos  
Video  
*Lectura*
3. Posturas forzadas  
Video  
*Lectura*
4. Medidas preventivas enfocadas a ajustar las alturas de trabajo  
Video  
*Lectura*

5. Posturas forzadas en manos

Video

*Lectura*

6. Zonas de alcance óptima

Video

*Lectura*

7. Mejorar la postura en el trabajo

Video

*Lectura*

8. Movimientos repetitivos

Video

*Lectura*

9. Medidas preventivas complementarias

Video

*Lectura*

*Lectura final*

**Test**

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA