

## **MANIPULADOR/A DE CARGA**

- 1. ACERCA DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**
- 2. LEGISLACIÓN BÁSICA**
- 3. CONDICIONES GENERALES DE SEGURIDAD**
- 4. DISPOSICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL RELATIVAS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**
- 5. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. INTRODUCCIÓN**
- 6. FACTORES DE RIESGO**
- 7. CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO**
  - A) PESO DE LA CARGA**
  - B) POSICIÓN DE LA CARGA RESPECTO DEL CUERPO**
  - C) SITUACIONES ESPECIALES DE MANIPULACIÓN DE CARGAS**
  - D) DESPLAZAMIENTO VERTICAL DE LA CARGA**
  - E) GIROS DE TRONCO**
  - F) CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA**
  - G) FRECUENCIA DE MANIPULACIÓN Y DURACIÓN DE LA TAREA. PAUSAS**
  - H) TRANSPORTE DE LA CARGA**
  - I) INCLINACIÓN DEL TRONCO**
  - J) EMPUJES Y ARRASTRES**
  - K) MOVIMIENTOS BRUSCOS O INESPERADOS DE LAS CARGAS. INESTABILIDAD DE LA POSTURA**
  - L) RIESGOS ASOCIADOS AL ENTORNO DE TRABAJO**
  - M) TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES. MUJERES EMBARAZADAS**
  - N) FORMACIÓN E INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES**
- 8. MÉTODO PARA LA MANIPULACIÓN SEGURA DE CARGAS**
- 9. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**