



## INTRODUCCIÓN

La manipulación manual de cargas es un tipo de tarea muy frecuente en todos los sectores de actividad, y su realización en condiciones de trabajo inadecuadas está directamente relacionada con la aparición de fatiga física y de lesiones músculo-esqueléticas, especialmente en la espalda (zona dorsolumbar).

El aumento de este tipo de lesiones entre la población laboral pone de manifiesto la importancia de intervenir sobre los factores de riesgo presentes en los puestos de trabajo, a partir de la evaluación de riesgos.

La manipulación manual de cargas comprende el levantamiento (tareas simples, múltiples y variables), la colocación, el empuje, el arrastre y el transporte de cargas, así como la movilización manual de personas, pero al tratarse de tareas distintas, cada una de ellas requiere un método de evaluación diferente.

El objetivo del seminario es proporcionar a los asistentes el conocimiento de los diferentes métodos de evaluación, todos ellos recogidos en la legislación y normativa técnica de PRL, para facilitar el diseño de una intervención preventiva eficaz frente al riesgo de lesión dorsolumbar.

El seminario está dirigido a Técnicos de Prevención de Nivel Superior con la especialidad de Ergonomía y Psicología o Técnicos Superiores de Prevención de Riesgos Profesionales que desarrollan preferentemente su trabajo en la Región de Murcia.

## PROGRAMA

### Martes día 24:

**09.00 h – 09.15 h**

Presentación del seminario.  
D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Belén Lara Guillén

**09.15 h – 11.00 h**

R.D. 487/97 sobre manipulación manual de cargas.  
Guía técnica.  
D. Pedro Pablo Alarcón Henarejos.

**11.00 h – 11.30 h** Descanso.

**11,30 h - 14,00 h**

Evaluación de riesgos por manipulación manual de cargas: Método NIOSH para la evaluación de tareas simples y multitareas de levantamiento de cargas.  
D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Belén Lara Guillén

### Miércoles día 25:

**09.00 h – 11.30 h**

Evaluación de tareas de levantamiento variables.  
Procedimiento del INHST.  
D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Belén Lara Guillén

**11.30 h – 12.00 h** Descanso.

**12.00 h – 13.00 h**

Evaluación de los riesgos derivados de operaciones de empuje, tracción y transporte manual de cargas.  
D. Ángel Martínez García

**13.00 h – 14.00 h**

Evaluación del riesgo por movilización manual de personas.  
D. Ángel Martínez García

### Profesores:

**D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Belén Lara Guillén**

Técnico Responsable de Ergonomía y Psicología del ISSL.

**D. Ángel Martínez García**

Inspector Técnico de Seguridad y Salud Laboral del ISSL.

**D. Pedro Pablo Alarcón Henarejos**

Inspector Técnico de Seguridad y Salud Laboral del ISSL.

# Seminario Técnico

## MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE TAREAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

(8ª edición)

LUGAR DE CELEBRACIÓN:  
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SALUD  
LABORAL DE LA REGIÓN DE MURCIA

24 y 25 de marzo de 2015

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN			
Nombre asistente:	N.I.F:		
Domicilio:	C.P:		
Localidad:	Provincia:	Teléfono:	
Titulación Académica:			
Correo electrónico:			
<b>FORMACION EN PREVENCION.</b>			
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Profesionales (Ciclo Formativo F.P.) <input type="checkbox"/>			
Formación Superior en Prevención de Riesgos Laborales, especialidad:			
Seguridad <input type="checkbox"/>	Higiene <input type="checkbox"/>	Ergonomía/Psicología <input type="checkbox"/>	Medicina <input type="checkbox"/>
<b>SITUACIÓN LABORAL:</b>			
Activo <input type="checkbox"/>	En Paro <input type="checkbox"/>	Otros <input type="checkbox"/>	
Empresa:	Cargo:		
Dirección:	C.P:		
Localidad:	Población:		
Teléfono:	Fax:		
Correo electrónico:			

- Inscripción gratuita
- Fecha límite de recepción de solicitudes: **16 de marzo de 2015**
- Requisito de inscripción: Impreso de solicitud debidamente cumplimentado y acreditar la formación de Nivel Superior en Prevención de Riesgos Laborales, especialidad de Ergonomía y Psicología o Técnico Superior en Prevención de Riesgos Profesionales.
- Número de plazas limitado a 25 alumnos.
- Para la obtención del diploma se requiere la asistencia de, al menos, el 90 % de las horas lectivas.
- **El resultado de la selección se comunicará a cada uno de los solicitantes admitidos vía correo electrónico.**
- Remitir por correo a: [isslformacion@carm.es](mailto:isslformacion@carm.es) o fax: 968 365501.

ISSL DE LA REGION DE MURCIA.  
C/ Lorca, 70 - 30120 EL PALMAR (MURCIA).  
Telf: 968 36 55 00 - Fax: 968 36 55 01  
[www.carm.es/issl](http://www.carm.es/issl) e-mail: [issl@carm.es](mailto:issl@carm.es)

Los datos de carácter personal de esta Declaración serán incluidos en un fichero titularidad del Instituto de Seguridad y Salud Laboral, con la finalidad de gestionar este procedimiento. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, se pueden ejercer por el declarante mediante escrito dirigido al Director de este Instituto, responsable del fichero, a la dirección postal C/ Lorca, 70, de El Palmar (Murcia), C. P. 30120, de acuerdo con el art. 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.